MANUAL BÁSICO DA MULHER SUD

Manual Básico para Mulheres, Parte B

MANUAL BÁSICO DA MULHER SUD

Manual Básico para Mulheres—Parte B

Publicado por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Salt Lake City, Utah, USA
Revisado em 2000

Comentários e Sugestões

Apreciaremos receber seus comentários e sugestões sobre este livro. Queira, por favor, endereçá-los a:

Curriculum Planning

50 East North Temple Street, Floor 24
Salt Lake City, UT 84150-3200
USA
E-mail: cur-development@ldschurch.org

Mencionar seu nome, endereço, ala e estaca. Não esqueça de dar o título do livro. Dê suas opiniões sobre os pontos fortes e fracos do livro e recomende meios de aprimorá-lo.

Copyright
1979, 1993, 2000 Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados
Impresso no Brasil
Aprovação em inglês: 1/99
Aprovação da tradução: 1/99
Translation of The *Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part B*
Portuguese

SUMÁRIO

Introdução v
O Cristo Vivo: O Testemunho dos Apóstolos viii
A Família: Proclamação ao Mundo x
Declaração da Sociedade de Socorro xi

Princípios e Doutrinas do Evangelho

1. Jesus Cristo, Nosso Alicerce Seguro 2
2. Arbítrio e Responsabilidade 11
3. Os Dons do Espírito 18
4. O Dia do Senhor 25
5. A Palavra de Sabedoria 34
6. Dízimos e Ofertas 43
7. Honestidade 51
8. Perdão 57
9. Pureza de Pensamento 66
10. A Edificação do Reino de Deus 73
11. O Valor da Alma 80

Deveres e Responsabilidades

12. A Organização da Igreja 88
13. Seguir os Líderes 99
14. Como Resistir às Tentações do Mundo 110
15. Provações e Adversidades 119
16. Responsabilidade para com os Pais 126
17. O Que os Mestres Familiares Podem Fazer por Nós 135
18. Como Desenvolver a Auto-Suficiência 143
19. História Pessoal e Familiar 152
20. Nossa Responsabilidade para com o Templo e a História da Família . . 160

Economia Doméstica

21. Como Planejar Refeições Saudáveis 172
22. Cuidados com a Mãe e o Bebê 179
23. Primeiros Socorros, Parte 1: Como Prevenir Acidentes 185
24. Primeiros Socorros, Parte 2: Como Prestar os Primeiros Socorros nos Casos Mais Comuns 194

25. Armazenamento Doméstico 214
26. Como Divertir-se em Família 221
27. Como Cuidar do Lar 229

Desenvolvimento Pessoal e Familiar

28. O Serviço na Igreja 240
29. Como Desenvolver Liderança 247
30. Aprender a Delegar Responsabilidades 257
31. Como Tomar Decisões 263
32. Como Estabelecer Metas Pessoais e Familiares 271
33. A Importância de Continuarmos Aprendendo 282
34. Oração Individual e Familiar 293
35. Como Desenvolver a Gratidão 303

Índice 312
Gravuras 321

INTRODUÇÃO

Como Usar Este Manual

Este manual contém 35 lições relacionadas aos princípios básicos do evangelho e às responsabilidades da mulher santo dos últimos dias. Conforme forem inspiradas, as líderes e professoras devem preparar e ensinar as lições que atendam às necessidades espirituais, emocionais e físicas dos membros do ramo ou da ala.

Nas unidades da Igreja onde *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja* e os manuais das Moças ainda não foram publicados, este livro deve ser usado como manual de instrução tanto na Sociedade de Socorro como nas Moças. Nessas unidades, todas as irmãs, líderes e professoras da Sociedade de Socorro e das Moças devem receber um exemplar. As líderes locais devem consultar *Informações para os Líderes do Sacerdócio e das Auxiliares sobre Currículo* para verificar na tabela dos anos em que o *Manual da Mulher SUD parte A e B* serão usados.

Nas unidades da Igreja onde não estiver sendo utilizados os manuais *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja* e os manuais das Moças, este manual deve ser usado (1) como recurso para instrução na Sociedade de Socorro no primeiro e quarto domingos e nas reuniões de aprimoramento pessoal, familiar e doméstico; (2) como recurso suplementar para instrução das Moças; e (3) nas aulas de "Ensinamentos para os Nossos Dias" da Sociedade de Socorro, no quarto domingo do mês, conforme designado. Nessas unidades, os líderes e professores da Sociedade de Socorro, das Moças e do Sacerdócio de Melquisedeque devem receber um exemplar deste manual. Os líderes podem também incentivar as irmãs da Sociedade de Socorro a adquirir um exemplar deste manual para seu estudo próprio e ensino familiar em casa.

Auxílios Didáticos para a Professora

Sob o título "Preparação da Professora" estão incluídas sugestões para a professora, perguntas para discussão, sugestões para participação da classe e orientação para uso dos auxílios visuais. Outros métodos e auxílios didáticos poderão ser utilizados para envolver os membros da

classe e incentivar a participação e o aprendizado. Quase todas as lições sugerem o uso do quadro-negro; por isso, as professoras devem, se possível, providenciar um quadro-negro e giz para serem usados em todas as aulas. Muitos dos auxílios visuais sugeridos na lição como cartazes podem ser desenhados ou escritos no quadro-negro. Outras sugestões de técnicas de ensino encontram-se no *Guia de Ensino* (34595 059) e no manual *Ensino, Não Há Maior Chamado* (36123 059)

Os membros da classe devem ser incentivados a preparar-se para a discussão em classe, estudando a lição designada durante a semana e trazendo suas escrituras para a aula.

Como Envolver os Membros Portadores de Deficiência

Durante Seu ministério mortal, Jesus subiu num monte perto do Mar da Galiléia.

"E veio ter com ele grandes multidões, que traziam coxos, cegos, mudos, aleijados, e outros muitos, e os puseram aos pés de Jesus, e ele os sarou,

De tal sorte, que a multidão se maravilhou vendo os mudos a falar, os aleijados sãos, os coxos a andar, e os cegos a ver; e glorificava o Deus de Israel." (Mateus 15:30–31)

O Salvador deixou-nos um exemplo da compaixão que devemos ter pelos deficientes físicos. Quando visitou os Nefitas após Sua Ressurreição, Jesus disse:

"(...) Eis que minhas entranhas estão cheias de compaixão por vós.

Tendes enfermos entre vós? Trazei-os aqui. Há entre vós coxos ou cegos ou aleijados ou mutilados ou leprosos ou atrofiados ou surdos ou pessoas que estejam aflitas de algum modo? Trazei-os aqui e eu os curarei, porque tenho compaixão de vós; minhas entranhas estão cheias de misericórdia". (3 Néfi 17:6–7)

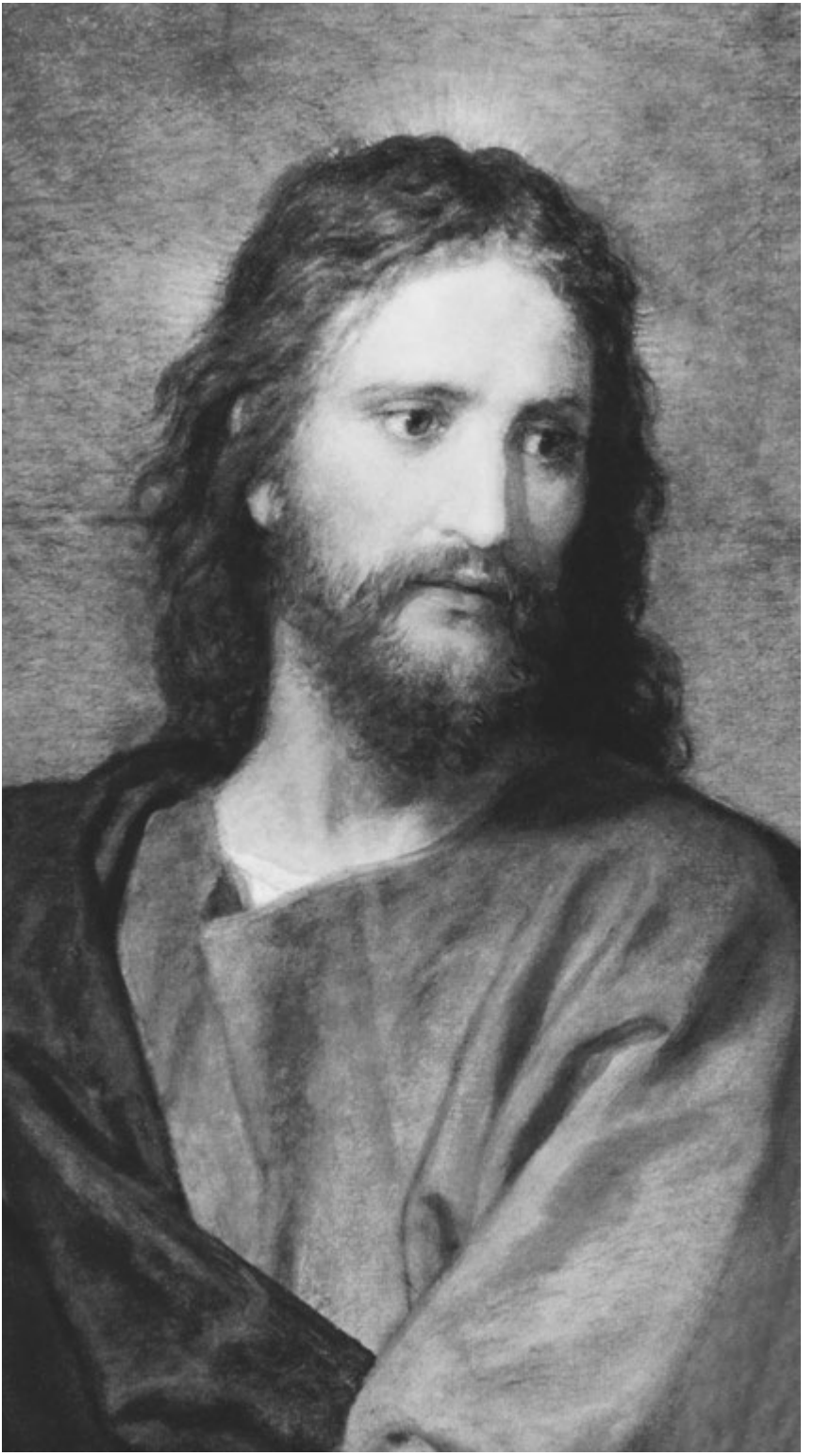
Como professora na Igreja, você tem excelentes oportunidades de mostrar compaixão. Embora não sejam treinadas para dar assistência profissional aos membros portadores de alguma deficiência, as professoras devem procurar compreender a situação e incluir essas pessoas nas atividades de aprendizado. Os membros da classe com deficiências mentais, físicas, emocionais ou qualquer outro tipo de problema podem precisar de atenção especial. As diretrizes a seguir podem ser úteis:

- Procure entender as necessidades de cada membro da classe e descubra quais são suas aptidões.
- Antes de designar uma irmã para ler, orar ou participar de qualquer atividade, verifique se ela se sente à vontade para fazê-lo. Pergunte, por exemplo: "Você se incomodaria em ler uma escritura ou citação

para nós durante a aula?", "Posso chamá-la para fazer uma oração na classe?" Se achar conveniente, converse com os líderes do sacerdócio, com os pais e familiares da pessoa deficiente sobre suas necessidades especiais.

- Tente aumentar e melhorar a participação e aprendizado da pessoa deficiente.
- Faça com que todos os membros da classe se tratem com respeito.
- Seja natural, simpática e afetuosa. Toda filha de Deus precisa de amor e compreensão.

Como professora na Igreja, lembre-se de que não importa a capacidade física, mental, emocional ou social que a pessoa tenha, pois todo membro da Igreja possui um potencial a ser desenvolvido que o levará à exaltação. É seu dever ajudar cada indivíduo de sua classe a aprender os princípios do evangelho. Lembre-se das palavras do Salvador: "(...) quando o fizestes a um destes meus pequeninos irmãos, a mim o fizestes". (Mateus 25:40)



O CRISTO VIVO

O TESTEMUNHO DOS APÓSTOLOS
A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

Ao comemorarmos o nascimento de Jesus Cristo, ocorrido há dois mil anos, oferecemos nosso testemunho da realidade de Sua vida incomparável e o infinito poder de Seu grande sacrifício expiatório. Ninguém mais exerceu uma influência tão profunda sobre todos os que já viveram e ainda viverão sobre a face da Terra.

Ele foi o Grande Jeová do Velho Testamento e o Messias do Novo Testamento. Sob a direção de Seu Pai, Ele foi o criador da Terra. "Todas as coisas foram feitas por ele, e sem ele nada do que foi feito se fez." (João 1:3) Embora jamais tivesse cometido pecado, Ele foi batizado para cumprir toda a justiça. Ele "andou fazendo bem" (Atos 10:38), mas foi desprezado por isso. Seu evangelho era uma mensagem de paz e boa vontade. Ele pediu a todos que seguissem Seu exemplo. Ele caminhou pelas estradas da Palestina, curando os enfermos, fazendo com que os cegos vissem e levantando os mortos. Ele ensinou as verdades da eternidade, a realidade de nossa existência pré-mortal, o propósito de nossa vida na Terra e o potencial que os filhos e filhas de Deus têm em relação à vida futura.

Ele instituiu o sacramento como lembrança de Seu grande sacrifício expiatório. Foi preso e condenado por falsas acusações para satisfazer uma multidão enfurecida, e sentenciado a morrer na cruz do Calvário. Ele deu Sua vida para expiar os pecados de toda a humanidade. Seu sacrifício foi uma grandiosa dádiva vicária em favor de todos os que viveriam sobre a face da Terra.

Prestamos solene testemunho de que Sua vida, que é o ponto central de toda a história humana, não começou em Belém nem se encerrou no Calvário. Ele foi o Primogênito do Pai, o Filho Unigênito na carne, o Redentor do mundo.

Ele levantou-Se do sepulcro para ser "feito as primícias dos que dormem". (I Coríntios 15:20) Como Senhor Ressuscitado, Ele visitou aqueles que havia amado em vida. Ele também ministrou a Suas "outras ovelhas" (João 10:16) na antiga América. No mundo moderno, Ele e Seu Pai apareceram ao menino Joseph Smith, dando início à prometida "dispensação da plenitude dos tempos". (Efésios 1:10)

A respeito do Cristo Vivo, o Profeta Joseph escreveu: "Seus olhos eram como uma labareda de fogo; os cabelos de sua cabeça eram brancos como a pura neve; seu semblante resplandecia mais do que o brilho do sol; e sua voz era como o ruído de muitas águas, sim, a voz de Jeová, que dizia:

Eu sou o primeiro e o último; sou o que vive, sou o que foi morto; eu sou vosso advogado junto ao Pai". (D&C 110:3–4)

A respeito Dele, o Profeta também declarou: "E agora, depois dos muitos testemunhos que se prestaram dele, este é o testemunho, último de todos, que nós damos dele: Que ele vive!

Porque o vimos, sim, à direita de Deus; e ouvimos a voz testificando que ele é o Unigênito do Pai—

Que por ele e por meio dele e dele os mundos são e foram criados; e seus habitantes são filhos e filhas gerados para Deus". (D&C 76:22–24)

Declaramos solenemente que Seu sacerdócio e Sua Igreja foram restaurados na Terra, "edificados sobre o fundamento dos apóstolos e dos profetas, de que Jesus Cristo é a principal pedra da esquina". (Efésios 2:20)

Testificamos que Ele voltará um dia à Terra. "E a glória do Senhor se manifestará, e toda a carne juntamente a verá (…)". (Isaías 40:5) Ele governará como Rei dos Reis e reinará como Senhor dos Senhores, e todo joelho se dobrará e toda língua confessará em adoração perante Ele. Cada um de nós será julgado por Ele de acordo com nossas obras e os desejos de nosso coração.

Prestamos testemunho, como Apóstolos Seus, devidamente ordenados, de que Jesus é o Cristo Vivo, o Filho imortal de Deus. Ele é o grande Rei Emanuel, que hoje Se encontra à direita de Seu Pai. Ele é a luz, a vida e a esperança do mundo. Seu caminho é aquele que conduz à felicidade nesta vida e à vida eterna no mundo vindouro. Graças damos a Deus pela incomparável dádiva de Seu Filho divino.

A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA

Thomas S. Monson
James E. Faust

1º de janeiro de 2000

O QUÓRUM DOS DOZE

Boyd K. Packer
L. Tom Perry
David B. Haight
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks
M. Russell Ballard
Joseph B. Wirthlin
Richard G. Scott
Robert D. Hales
Jeffrey R. Holland
Henry B. Eyring

PROCLAMAÇÃO AO MUNDO

A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA E O CONSELHO DOS DOZE APÓSTOLOS DE A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

Nós, a Primeira Presidência e o Conselho dos Doze Apóstolos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, solenemente proclamamos que o casamento entre homem e mulher foi ordenado por Deus e que a família é essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos.

TODOS OS SERES HUMANOS—homem e mulher—foram criados à imagem de Deus. Cada indivíduo é um filho (ou filha) gerado em espírito por pais celestiais que o amam e, como tal, possui natureza e destino divinos. O sexo (masculino ou feminino) é uma característica essencial da identidade e do propósito pré-mortal, mortal e eterno de cada um.

NA ESFERA PRÉ-MORTAL, os filhos e filhas que foram gerados em espírito conheciam e adoravam a Deus como seu Pai Eterno e aceitaram Seu plano, segundo o qual Seus filhos poderiam obter um corpo físico e adquirir experiência terrena a fim de progredirem rumo à perfeição, terminando por alcançar seu destino divino como herdeiros da vida eterna. O plano divino de felicidade permite que os relacionamentos familiares sejam perpetuados além da morte. As ordenanças e os convênios sagrados dos templos santos permitem que as pessoas retornem à presença de Deus e que as famílias sejam unidas para sempre.

O PRIMEIRO MANDAMENTO dado a Adão e Eva por Deus referia-se ao potencial de tornarem-se pais, na condição de marido e mulher. Declaramos que o mandamento dado por Deus a Seus filhos, de multiplicarem-se e encherem a Terra, continua em vigor. Declaramos também que Deus ordenou que os poderes sagrados de procriação sejam empregados somente entre homem e mulher, legalmente casados.

DECLARAMOS que o meio pelo qual a vida mortal é criada foi estabelecido por Deus. Afirmamos a santidade da vida e sua importância no plano eterno de Deus.

O MARIDO E A MULHER têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e amar os filhos, e de cuidar um do outro e dos filhos. "Os filhos são herança do Senhor." (Salmos 127:3) Os pais têm o sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem. O marido e a mulher—o pai e a mãe—serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações.

A FAMÍLIA foi ordenada por Deus. O casamento entre o homem e a mulher é essencial para Seu plano eterno. Os filhos têm o direito de nascer dentro dos laços do matrimônio e de ser criados por pai e mãe que honrem os votos matrimoniais com total fidelidade. A felicidade na vida familiar é mais provável de ser alcançada quando fundamentada nos ensinamentos do Senhor Jesus Cristo. O casamento e a família bem-sucedidos são estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutares. Segundo o modelo divino, o pai deve presidir a família com amor e retidão, tendo a responsabilidade de atender às necessidades de seus familiares e de protegê-los. A responsabilidade primordial da mãe é cuidar dos filhos. Nessas atribuições sagradas, o pai e a mãe têm a obrigação de ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais. Enfermidades, falecimentos ou outras circunstâncias podem exigir adaptações específicas. Outros parentes devem oferecer ajuda quando necessário.

ADVERTIMOS que as pessoas que violam os convênios de castidade, que maltratam o cônjuge ou os filhos, ou que deixam de cumprir suas responsabilidades familiares, deverão um dia responder perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações. Advertimos também que a desintegração da família fará recair sobre pessoas, comunidades e nações as calamidades preditas pelos profetas antigos e modernos.

CONCLAMAMOS os cidadãos e governantes responsáveis de todo o mundo a promoverem as medidas designadas para manter e fortalecer a família como a unidade fundamental da sociedade.

DECLARAÇÃO DA SOCIEDADE DE SOCORRO

Somos

amadas filhas espirituais de Deus, e nossa vida tem significado, propósito e direção. Como irmandade mundial, somos unidas em nossa devoção a Jesus Cristo, nosso Salvador e Exemplo. Somos mulheres de fé, virtude, visão e caridade e:

≈

Aumentamos nosso testemunho de Jesus Cristo por meio da oração e do estudo das escrituras.

≈

Buscamos força espiritual seguindo os sussurros do Espírito Santo.

≈

Dedicamo-nos ao trabalho de fortalecer o casamento, a família e o lar.

≈

Consideramos nobre a maternidade e somos felizes por sermos mulheres.

≈

Deleitamo-nos no serviço ao próximo e nas boas obras.

≈

Amamos a vida e o aprendizado.

≈

Defendemos a verdade e a retidão.

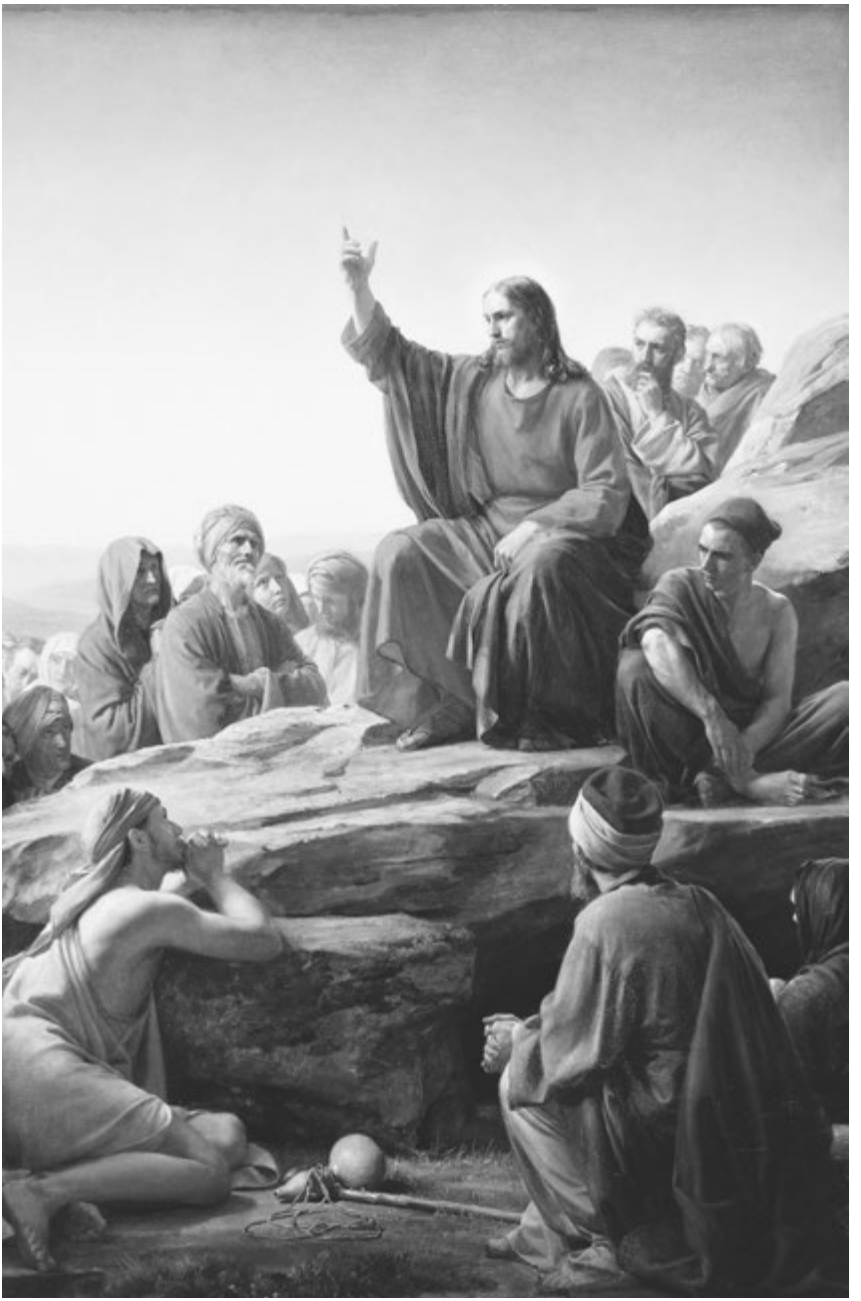
≈

Apoiamos o sacerdócio como a autoridade de Deus na Terra.

≈

Regozijamo-nos com as bênçãos do templo, compreendemos nosso destino divino e esforçamo-nos para alcançar a exaltação.

PRINCÍPIOS E DOUTRINAS DO EVANGELHO



JESUS CRISTO, NOSSO ALICERCE SEGURO

Lição 1

O propósito desta lição é ajudar-nos a fazer de Jesus Cristo o alicerce de nossa vida.

Por que Temos Necessidade de Jesus Cristo como Nosso Alicerce?

Se fôssemos construir uma casa, teríamos o cuidado de colocá-la sobre um alicerce sólido, que garantisse sua estabilidade com o uso diário e durante as tempestades. A construção de uma casa é semelhante à edificação do caráter. Precisamos de um alicerce que nos fortaleça durante as provações terrenas.

Já que nosso modo de vida—nosso próprio caráter—é o resultado do que nos motiva e dirige nossas ações, precisamos garantir que tais ações se baseiem em propósitos honrados e instruções corretas.

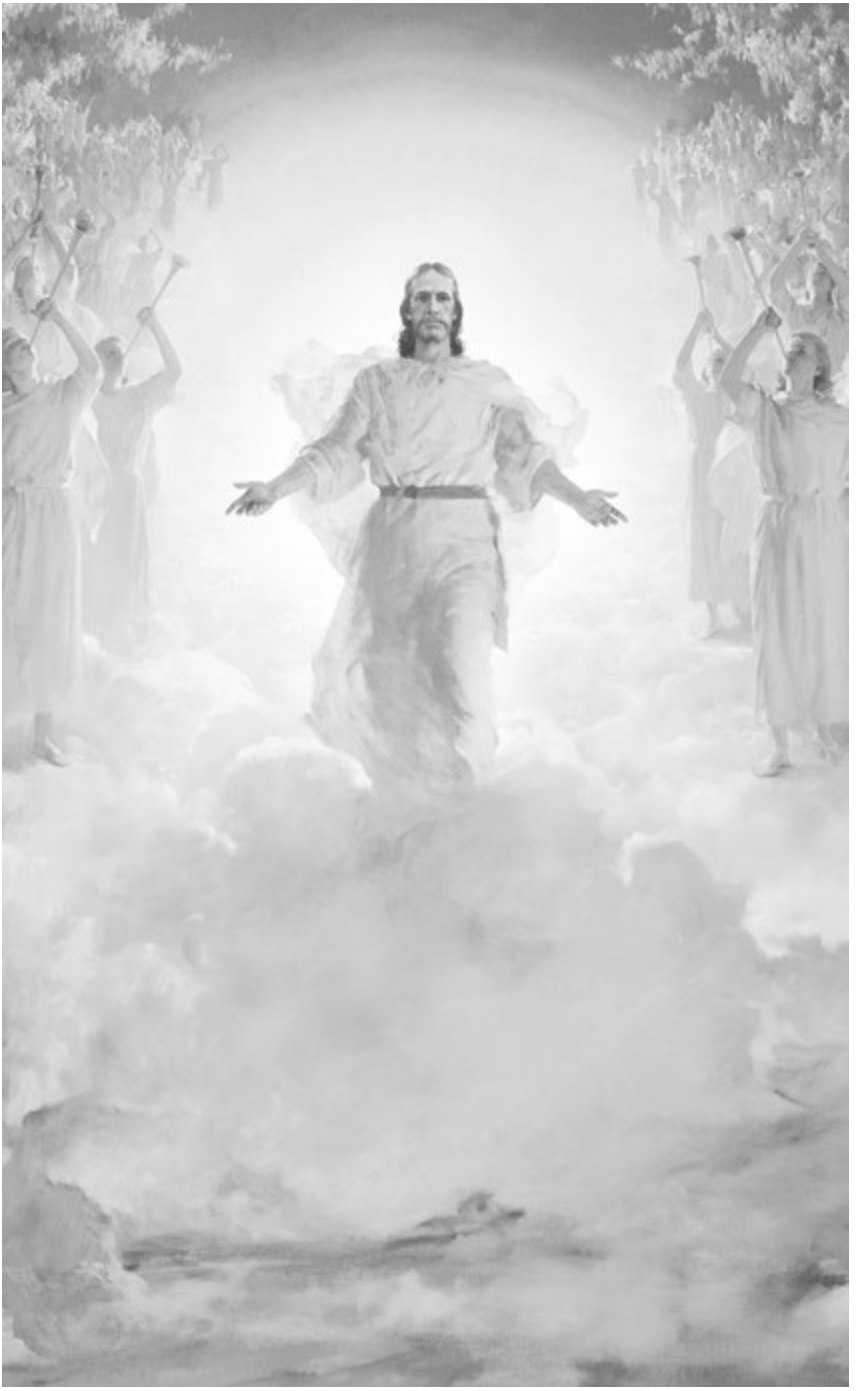
■ Pensem no alicerce de sua vida. Existe algo especial que a inspira ou faz com que seja conduzida a determinado caminho?

O alicerce de nossa vida pode consistir de idéias, de um plano, certo número de regras, ou inspiração recebida por meio de alguém a quem admiramos. Por sermos os edificadores de nossa vida, precisamos ter a certeza de haver escolhido sabiamente nosso alicerce e que ele nos motive e nos oriente.

■ Mostre a gravura 1-a, "Jesus Cristo".

O Livro de Mórmon ensina que Jesus Cristo deve ser o alicerce de nossa vida. Helamã disse: "(…) lembrai-vos de que é sobre a rocha de nosso Redentor, que é Cristo, o Filho de Deus, que deveis construir os vossos alicerces; (…) que é um alicerce seguro; e se os homens edificarem sobre esse alicerce, não cairão". (Helamã 5:12)

■ Por que necessitamos de Jesus Cristo como nosso alicerce seguro? Dê algum tempo para as irmãs responderem; depois mostre o cartaz intitulado "Por que Necessitamos de Jesus Cristo?" que relaciona as respostas e referências das escrituras a seguir. Se desejar, escreva as informações no quadro-negro.



1-a, Jesus Cristo

Por que necessitamos de Jesus Cristo?

Todos nós pecamos. (Ver Romanos 3:23.)
Seu sangue pode purificar-nos de nossos pecados. (Ver I João 1:7–9.)
Ele nos deu o exemplo perfeito. (Ver 3 Néfi 12:48.)
Somente por Seu intermédio podemos voltar ao Pai Celestial (Ver João 14:6; Mosias 5:7–8.)
Por meio Dele ressuscitaremos. (Ver Mosias 16:7–8.)
Por meio Dele podemos ganhar a vida eterna. (Ver João 11:25–26.)
Oramos ao Pai em Seu nome. (Ver Mórmon 9:21.)
Ele nos ensina somente a verdade. (Ver João 18:37; Éter 3:12.)

■ Discuta as razões que relacionou. Se desejar, peça às irmãs que leiam algumas das escrituras citadas.

Jesus Cristo é nosso irmão mais velho, que nos ama e deseja que voltemos a viver com Ele e o Pai Celestial. Podemos confiar Nele, certos de que Ele nos pede para fazer o que é o melhor para nós.

■ Peça às irmãs que cantem "Careço de Jesus" *Hinos*, p. 61; *Princípios do Evangelho*, p. 320) ou peça a uma irmã que leia toda a letra do hino em voz alta.

Por que Precisamos Conhecer Jesus Cristo?

Para podermos edificar nossa vida "(…) sobre a rocha de nosso Redentor, que é Cristo, o Filho de Deus" (…) (Helamã 5:12), temos de conhecê-Lo, aprender quem é Ele e compreender Sua missão divina. Temos de aprender quando, como e por que Ele viveu e morreu. Devemos procurar conhecer Sua mensagem de luz e verdade e pôr em prática Seus ensinamentos diariamente.

■ Ler Mateus 11:28–29. Nessa escritura, Jesus diz: "Vinde a Mim" e "aprendei de mim". O que significa vir a Cristo? (Significa procurarmos fazer com que Seu Espírito esteja conosco, fazendo as coisas que nos ajudarão a ser dignos de viver novamente a Seu lado—em outras palavras, significa aceitar e viver o evangelho.)

Como Podemos Conhecer Jesus Cristo?

■ Escreva no quadro-negro:

Como podemos conhecer Jesus Cristo?

Estudando as escrituras;
Assistindo às reuniões da Igreja;
Ouvindo e lendo as palavras dos profetas vivos;
Orando ao Pai Celestial;
Vivendo os ensinamentos de Jesus.

Estudar as Escrituras

Podemos conhecer Jesus estudando as escrituras, pois elas contêm a história da vida do Salvador. Seus ensinamentos e Suas obras entre os filhos de Deus na Terra. Ele disse: "Examinai as Escrituras, porque (…) são elas que de mim testificam". (João 5:39)

■ Quais as escrituras que contêm relatos sobre a vida e os ensinamentos do Salvador? (Sua vida na Terra Santa é relatada em Mateus, Marcos, Lucas e João no Novo Testamento. Suas experiências entre o povo da América estão registradas em 3 Néfi no Livro de Mórmon. Jesus Cristo é chamado de "Jeová" no Velho Testamento, que contêm as instruções dadas por Ele antes de Seu aparecimento na mortalidade. Suas instruções também podem ser encontradas no Livro de Mórmon e na Pérola de Grande Valor. Suas palavras dadas a nós por meio do Profeta Joseph Smith, estão em Doutrina e Convênios.)

■ De que forma o estudo das escrituras tem ajudado vocês a amar e compreender o Salvador?

Assistir às Reuniões da Igreja

Podemos conhecer Jesus Cristo, assistindo às reuniões da Igreja, onde recebemos instruções sobre o Salvador e Seus ensinamentos. Quando assistimos às reuniões e participamos dignamente do sacramento, temos o Seu Espírito para nos guiar. Enquanto participamos do sacramento, devemos pensar na vida do Salvador, em nosso relacionamento com Ele e nos convênios que fizemos.

■ Como a freqüência às reuniões da Igreja ajuda vocês a conhecer Jesus Cristo?

Ouvir e Ler as Palavras dos Profetas Vivos

Podemos conhecer Jesus Cristo ouvindo as palavras dos profetas vivos. O Senhor nos admoestou a "darmos ouvido" às palavras e mandamentos de Seus profetas e recebermos suas palavras como se tivessem vindo do próprio Salvador. (Ver D&C 21:4–5.) O Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias é o porta-voz de Deus na Terra. Por meio de seus sermões e mensagens escritas, ele revela as orientações de Deus para o mundo atual.

■ O que vocês aprenderam sobre Jesus Cristo, lendo ou ouvindo as palavras dos profetas vivos?

Orar ao Pai Celestial

Podemos conhecer Jesus Cristo orando ao Pai Celestial. A oração ajuda-nos a conseguir o testemunho de que Jesus é o Cristo, o Filho de Deus, e a saber que Ele Se tornou nosso Redentor por meio da Expiação que nos permite receber o perdão de nossos pecados por intermédio do arrependimento. Podemos saber que Ele ressuscitou depois de três dias na tumba e que, por meio de Sua ressurreição, cada um dos filhos do Pai Celestial poderá ressuscitar. Podemos saber que Jesus vive e que é o cabeça de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias e que Ele a dirige por intermédio do profeta, o Presidente da Igreja. Pela oração sincera, aprendemos que Jesus tem grande amor e compaixão por nós e que compreende nossas necessidades e problemas.

Combinando o jejum à oração, podemos buscar com maior eficácia conhecimento a respeito do Salvador e de Sua missão.

■ O que vocês aprenderam sobre Jesus Cristo, orando ao Pai celestial?

Por meio do estudo das escrituras, da freqüência às reuniões da Igreja, da atenção às palavras dos profetas vivos e da oração ao Pai Celestial, podemos fazer de Cristo nosso alicerce seguro.

Viver os Ensinamentos de Jesus Cristo

Jesus nos pede que coloquemos os mandamentos de Deus à prova, vivendo-os. (Ver João 7:16–17.) O rei Benjamim, rei e profeta do Livro de Mórmon, ensinou o evangelho a seu povo, aconselhando: "(…) Se acreditais em todas estas coisas, procurai fazê-las". (Mosias 4:10) Conforme aprendemos os ensinamentos de Jesus Cristo, devemos praticá-los.

A história a seguir, "Vinte e Quatro Horas de Ouro", ilustra como Charlotte, uma jovem infeliz e descontente, beneficiou-se com a prática dos ensinamentos do Salvador.

"Charlotte havia chegado a uma época difícil da vida. Sentia-se muito descontente e tudo parecia-lhe sair errado. Suas ambições não se concretizavam, seus amigos nada tinham de especial, seu lar não lhe agradava e, como bem sabia, sua própria personalidade deixava muito a desejar. Era um problema grande demais para a jovem, que parecia estar sendo levada por uma torrente de circunstâncias, que a conduziam a uma vida sem satisfações ou atrativos, da qual não podia escapar.

Charlotte pediu ajuda a Margaret Ames, uma mulher que parecia levar o tipo de vida que ela gostaria de ter. Contou-lhe sua história frustrada e infeliz (…) e Margaret, depois de uma palavra de consolo, disse-lhe: 'Você pode mudar tudo isso, se realmente tiver vontade'. (…)

[Para início de vida nova,] Margaret sugeriu-lhe: 'Viva vinte e quatro horas como se Cristo estivesse ao seu lado, vendo tudo o que você faz. Depois, volte aqui e conversaremos a respeito. Você fará isso?'

Mesmo sendo membro da Igreja, Charlotte nunca pensara em Cristo daquela forma—como se fosse um vizinho com quem pudesse conversar à vontade. Embora constrangida e em dúvida, dispôs-se a fazer o que Margaret sugerira.

Já anoitecia, quando Charlotte voltou para casa, onde sabia que era esperada para arrumar a mesa do jantar. Abriu a gaveta do armário e de lá tirou uma toalha de mesa amassada que, ao ser estendida, mostrou diversas manchas de gordura. Nesse instante sentiu o desejo de começar a mudar.

'Se Cristo fosse comer conosco, eu não colocaria essa toalha suja na mesa', pensou.

Charlotte foi buscar uma toalha limpa e, movida pelo mesmo pensamento, colheu flores no jardim, enfeitando a mesa com elas. Limpou a manteigueira, cortou o pão com capricho. (…)

'Vamos ter visita para o jantar?' perguntou o pai. (…)

'Só você, papai', respondeu com um sorriso. Se Cristo estivesse presente, nós não deixaríamos de sorrir para nossos familiares, mostrando boas maneiras.

Cansada, a mãe sentou-se à mesa ainda de avental, e disse: 'Não sei o que deu nela para arrumar a mesa dessa forma só para nós. Vai ver que espera que alguém chegue antes de terminarmos de comer' (…).

A jovem nada respondeu, até conseguir pensar em algo adequado

a ser dito na presença do Convidado invisível. 'Não conheço ninguém que mereça isto mais do que vocês', respondeu finalmente.

A família ficou sem saber o que dizer durante algum tempo. Nem

parecia a mesma Charlotte. O pai comentou: 'Tem razão, filha. É pena que nem sempre pensemos assim'. (…)

Charlotte foi para a sala, tirou de baixo de uma pilha de revistas uma que havia escondido no meio das outras, e pôs-se a ler. Depois de alguns minutos, largou a revista (…) 'Eu não estaria lendo isto, se Cristo estivesse sentado ao meu lado'. Acabou jogando-a no lixo. (…)

No dia seguinte, foi para o trabalho.(…) Como o detestava!(…)

'Cristo está ao meu lado', pensou, ao entrar na loja, caminhando em direção às outras jovens que conversavam alegremente. Com um sorriso nos lábios, cumprimentou a todos que encontrou. (…)

A amabilidade de Charlotte espantou suas colegas de trabalho. Ela conseguiu até resolver alguns problemas com alguns fregueses malcriados, imaginando como agiria, se Cristo estivesse ao seu lado. Naquela tarde, voltou à casa de Margaret Ames para conversarem sobre a experiência.

'Eu tentei, Sra. Ames. Tentei com todas as forças. De fato, parece que tudo se modificou. Acho que sei o que a Sra. quis ensinar-me. Naturalmente, as coisas que me aborreciam não mudaram. Continuo pobre e não tenho como cursar uma faculdade; moro numa casa feia. (…)

'Mas, querida! Faz apenas vinte e quatro horas que você começou a plantar as sementes. (…) Será que pode continuar, e "esperar" pacientemente no Senhor, como manda o salmista? (…) Você possui a [chave], que é Cristo. As queixas não mudam muito as coisas, mas Cristo muda. Não deixe de tê-Lo sempre por perto'.

'É o que vou fazer', respondeu Charlotte". [Lucy Gertsch Thompson, comp., *Stories That Live*, (1956), pp. 34–43]

- O que Charlotte conseguiu, tentando viver como Cristo queria que vivesse? Quais bênçãos recebeu naquelas vinte e quatro horas?

O Senhor nos abençoará, se procurarmos sinceramente viver de acordo com Seu exemplo e Sua palavra. Ele nos aconselhou: "Buscai-me em cada pensamento". (D&C 6:36) Quando fazemos isso, dispomo-nos a examinar a nós mesmas e perguntar: "Estou fazendo o que Jesus quer que eu faça? Ele resolveria este problema da mesma forma que eu? Como posso mudar minha vida atual, a fim de viver como Jesus

viveu?" Se aceitarmos o convite do Salvador: "Vinde a mim" (ver Mateus 11:28), seguiremos Seu exemplo, fazendo tudo que Ele faria se estivesse em nosso lugar.

■ Como vocês podem aplicar os ensinamentos de Jesus Cristo na vida familiar? E no relacionamento com os amigos?

Como Podemos Tornar-nos Mais Semelhantes a Jesus Cristo?

Se pusermos em prática os ensinamentos de Jesus Cristo em nossa vida, ficaremos mais parecidas com Ele. Desenvolveremos nosso amor ao próximo e o desejo de servi-lo. Quando nos esforçamos por viver os ensinamentos do Salvador, guardamos os convênios e tomamos sobre nós o Seu nome. (Ver Mosias 5:7–15.) Sempre que necessário, sacrificaremos com alegria os prazeres e bens terrenos em benefício dos outros. Chegaremos até a aceitar a rejeição, as incompreensões, perseguição e punições, ainda que inocentes de qualquer erro. Alma diz, no Livro de Mórmon, que se vivermos plenamente o evangelho de Jesus Cristo, refletiremos Sua imagem em nosso semblante. (Ver Alma 5:14,19.) Tornar-nos-emos semelhantes a Ele.

■ Quais são algumas das qualidades que Cristo possui? (Escreva no quadro-negro as qualidades citadas.)

Se nossas ações e pensamentos diários forem fundamentados em Jesus Cristo, e se fizermos Dele o nosso alicerce seguro, desenvolveremos Seus atributos e seremos mais semelhantes a Ele.

Conclusão

Como Helamã ensinou a seus filhos, assim devemos fundamentar

nossa vida "(…) sobre a rocha de nosso Redentor, que é Cristo, (…) um alicerce seguro (…)". (Helamã 5:12)

Nesta vida, teremos horas de felicidade e de provação; mas recebemos a promessa de que, se edificarmos nossa vida em Cristo, o alicerce seguro, não cairemos nas horas difíceis. (Ver 3 Néfi 14:24–27.) Jesus disse: "Portanto não temais, pequeno rebanho; fazei o bem; deixai que a Terra e o inferno se unam contra vós, pois se estiverdes estabelecidos sobre minha rocha, eles não poderão prevalecer". (D&C 6:34; grifo do autor.)

Desafio

Aprenda mais sobre Cristo, para seguir melhor Seu exemplo e Seus ensinamentos. Comece lendo o capítulo 3, "Jesus Cristo, o Líder e Salvador Escolhido por Nós" e o capítulo 11, "A Vida de Cristo", em *Princípios do Evangelho*, e 3 Néfi, capítulos 8–26. Escolha um atributo cristão para desenvolver e ore diariamente, pedindo auxílio para a edificação de uma vida alicerçada em Cristo. Em casa, coloque uma gravura de Cristo em lugar visível.

Escrituras Adicionais

- Mateus 7:24–27 (as conseqüências de se edificar a casa sobre a rocha ou sobre areia)
- 2 Néfi 31:10–21 (o caminho estreito e apertado)
- 3 Néfi 9:14 (as bênçãos daqueles que se achegam a Jesus)
- Morôni 10:32–33 (a graça de Deus)
- Doutrina e Convênios 50:44 (o Bom Pastor)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude *Princípios do Evangelho*, capítulo 3, "Jesus Cristo, Nosso Líder e Salvador Escolhido", e o capítulo 11, "A Vida de Cristo".
2. Estude 3 Néfi, capítulos 8 a 26.
3. Estude o *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*, Lição 1, "Fé em Jesus Cristo".
4. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva as informações no quadro-negro.
5. Planeje cantar o hino "Careço de Jesus" (*Hinos*, nº 61; *Princípios do Evangelho*, p. 320) durante a aula ou designe uma irmã para ler a letra do hino todo.
6. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

ARBÍTRIO E RESPONSABILIDADE

Lição 2

O propósito desta lição é ajudar-nos a compreender melhor o significado eterno do arbítrio e que somos responsáveis pelas escolhas que fazemos.

O Direito de Escolher É um Princípio Eterno

"Era uma manhã gelada de domingo na região norte de Nova York. A temperatura estava abaixo de zero. As calçadas apresentavam-se escorregadias devido ao gelo, as estradas bloqueadas por enormes montes de neve. Ninguém apareceu na igreja naquela manhã, a não ser o ministro e uma velhinha de 89 anos que andara com dificuldade os dez quarteirões desde onde morava.

Surpreso ao vê-la, o ministro chamou-a pelo nome e perguntou: 'Como é que a senhora chegou aqui numa manhã tão tempestuosa?'

'Meu coração chega aqui primeiro', foi sua alegre resposta, 'então fica fácil para o resto de mim'." (Citado por John H. Vandenberg, *A Liahona*, janeiro de 1974, p. 44.)

A mulher da história tinha uma escolha a fazer. Ela poderia ficar confortavelmente instalada em casa ou empreender a longa caminhada até a igreja num dia horrível. A despeito do mau tempo e das dificuldades, decidiu-se pela segunda opção. Sua atitude foi inspirada pelos sentimentos de seu coração.

O direito de escolher é um princípio eterno. Antes de virmos para a Terra, tivemos que escolher seguir o plano de Deus, tornando-nos livres para agir, ou seguir a Satanás e passar a agir sob pressão. (Ver Apocalipse 12:7–11.) O Senhor revelou a Moisés as alternativas que foram apresentadas a todos os filhos do Pai Celestial no grande conselho pré-mortal.

- Ler Moisés 4:1–4. Por que a oferta do Salvador foi aceitável? (Porque era incondicional e garantia o princípio do arbítrio para todos os filhos do Pai Celestial. Ele não queria a glória para Si próprio, somente o privilégio de servir.)

"Façamos de conta que tomamos uma criança e a criamos da forma sugerida por Satanás, de modo que não possa cometer o menor erro. Dizemos a ela exatamente o que fazer, como e quando fazer; em seguida, asseguramo-nos de que faça exatamente aquilo que lhe foi dito. Nunca lhe permitimos escolher e nunca deixamos que tente diferentes soluções para os problemas da vida. Não pode cometer o menor erro. Ano após ano seu corpo crescerá, mas o que acontecerá a sua mente? E ao seu espírito? Embora chegue à altura de 1,80 m, nunca se tornará um adulto amadurecido. Sua mente e seu espírito deixarão de crescer, por falta de nutrição. (…) Nosso Pai Celestial sabia (…) que o homem nunca poderia ganhar a perfeição (…) sem o elemento vital do arbítrio." (Lester and Joan Essig, "Free Agency and Progress', *Instructor*, setembro de 1964, p. 342)

No conselho que houve nos céus, preferimos seguir a Cristo, e por termos efetuado as escolhas certas na vida pré-mortal, tivemos o privilégio de vir à Terra. Nossas escolhas terrenas continuarão a determinar nosso curso em direção às eternidades.

■ Leia 2 Néfi 2:26–28 e discuta o significado das palavras de Leí a seu filho Jacó.

O Arbítrio Exige Escolhas

Para poder usar nosso arbítrio nesta vida, precisamos ter oportunidades de fazer escolhas.

Leia os quatro primeiros parágrafos da seção "O Arbítrio Exige que Haja Escolhas', no capítulo 4 de *Princípios do Evangelho*, p. 23.

O Senhor sabia que estaríamos sujeitos ao bem e ao mal e que teríamos de fazer escolhas. Por isso, pede-nos que vivamos achegados a Ele e guardemos Seus mandamentos, a fim de reconhecer e resistir à influência de Satanás.

"O Senhor diz: 'Lembra-te do dia do sábado, para o santificar'. (Ver Êxodo 20:8.)

Satanás diria: 'Use-o como dia de recreação'. (…)

O Senhor diz: 'Honra a teu pai e a tua mãe (…)'. (Êxodo 20:12)

Satanás engenhosamente coloca em nossa mente a idéia de que devemos desobedecer a nossos pais, pois temos o direito de escolher o que bem entendemos. (…)

O Senhor diz: 'No suor do teu rosto comerás o teu pão'(Gênesis 3:19), e acrescenta: 'Cessai de ser ociosos'. (D&C 88:124)

Satanás procurará convencer-nos, dizendo: 'Procure sempre conseguir o máximo com o mínimo esforço'. (…) Ele procura encorajar a indolência, a preguiça e até a idéia de que o governo deve sustentá-lo. (…)

O Senhor diz: 'Paga a décima parte de toda a tua renda anual. Grande será tua recompensa'. (Ver 3 Néfi 24:8–10; D&C 119:4.)

Lúcifer diria: 'Por que pagar o dízimo? Você tem mais necessidade desse dinheiro do que a Igreja'. (…)

O Senhor diz: 'Procura fazer a genealogia de teus antepassados e realiza as ordenanças no templo para eles'.

Satanás propõe: 'Deixe essa obra para depois, ou melhor ainda, não a faça'". (Carl W. Buehner, "Who's on the Lord's Side?" *Improvement Era*, junho de 1961, pp. 402–403)

Todas as Escolhas Têm Conseqüências

É importante entender que, mesmo sendo livres para escolher nosso curso de ação, não somos livres para escolher as conseqüências de nossos atos. Boas ou más, elas são o resultado natural de qualquer escolha que fazemos.

■ Ler Gálatas 6:7–9.

O agricultor sabe que vai colher o que semeou. A escolha das sementes determinará o tipo de safra que colherá mais tarde. Ele não pode plantar ervilhas e esperar colher pêssegos, tampouco negligenciar o cuidado que deve dispensar à plantação e esperar bons resultados.

Sempre que fazemos uma escolha, devemos aceitar as conseqüências. Escolhemos a conseqüência de um ato, quando decidimos realizá-lo. Selecionamos um destino, quando seguimos determinado caminho.

■ Mostre o auxílio visual 2-a, "Uma jovem ponderando decisões." Por que é importante que esta jovem faça escolhas adequadas com relação a seus estudos, vida pessoal e desenvolvimento espiritual?

Devemos escolher o curso que seguiremos.

■ Quais são algumas escolhas que poderão colocar-nos no caminho da vida eterna?

Todas nós enfrentamos diariamente situações e experiências que exigem escolhas.

■ Quais são algumas escolhas diárias com as quais nos defrontamos? Quais são algumas de suas conseqüências?

"Há alguns anos, uma jovem santo dos últimos dias e seu namorado, também santo dos últimos dias, planejaram ir a um baile público num clube de reputação duvidosa.

2-a, Uma jovem ponderando decisões

Chegando cedo em casa, a jovem anunciou o plano dos dois, dizendo: 'Achamos que será uma experiência divertida'. De maneira adequada, a mãe inquiriu a moça quanto à conveniência de ir e acautelou-a, mas a jovem estava irredutível.

'Não faremos nada errado', declarou ela. 'Que mal há em

apenas irmos ver o que acontece?'

A mãe não protestou mais. Naquela noite, quando a jovem se preparava para o baile, a mãe sugeriu a ela que usasse seu vestido branco de festas, o mais lindo. A jovem ficou encantada. Achou que a mãe havia cedido.

Momentos mais tarde, apareceu irradiando beleza e, chamando a atenção dos pais, disse-lhes: 'Olhem! Que tal?'

'Você está linda', respondeu a mãe, 'este é o vestido mais lindo que você tem'.

'Querida, você pode fazer-me um favor antes de sair? Poderia ir até o defumadouro [lugar onde se defuma alguma carne] e trazer-me um pedaço de toucinho defumado?' pediu-lhe o pai.

'Ir ao defumadouro? Papai, o senhor está brincando.'

'Não, não estou', insistiu o pai.

'Com o meu melhor vestido? Mas eu nunca me livraria daquele cheiro horrível.'

'Isso mesmo', comentou a mãe. Você não pode entrar no defumadouro sem absorver alguma influência do local. E achamos que você é bastante esperta para não ir a um lugar de onde sairá menos bela e limpa do que quando entrou.'

Depois de refletir por um momento, a moça disse:

'Acho que não devemos ir'." (*Curso de Estudos da Sociedade de Socorro*, 1975–1976, pp. 4–5)

- Por que é importante que vocês considerem as conseqüências de determinada decisão antes de tomá-la?

- Como vocês podem determinar as consequências que uma decisão pode vir a ter?

Vocês São Responsáveis pelas Escolhas que Fazem

Chegará o dia em que teremos a oportunidade de aparecer diante de Deus para sermos julgados de acordo com as decisões que tomamos e atos que praticamos nesta vida.

"'E é imprescindível à justiça de Deus que os homens sejam julgados de acordo com suas obras; diz Alma (do Livro de Mórmon) 'e se suas obras foram boas nesta vida e se os desejos de seu coração foram bons, que sejam também no último dia restituídos ao que é bom. E, se suas obras são más, ser-lhes-ão restituídas para o mal'. (Alma 41:3–4) O tipo de corpo recebido nesta vida e restaurado na ressurreição determina o grau de glória a ser herdado na eternidade. Portanto, os homens são 'seus próprios árbitros', conclui Alma, pois, por meio de seus atos diários, julgam ou escolhem se querem 'fazer o bem ou o mal". (Alma 41:7) [Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2ª ed. (1966), pp. 403–404)

"E vi os mortos, grandes e pequenos, que estavam diante de Deus, e abriram-se os livros; e abriu-se outro livro, que é o da vida. E os mortos foram julgados pelas coisas que estavam escritas nos livros, segundo as suas obras." (Apocalipse 20:12)

Nossas obras são o resultado de nossas escolhas. A melhor forma de se fazer boas escolhas é obedecer aos mandamentos de Deus. Sempre que seguimos os ensinamentos dos profetas, que nos guiam e ajudam a guardar os mandamentos, podemos fazer escolhas que nos prepararão para receber o dom da vida eterna.

■ Leia 2 Néfi 10:23 e escreva esta passagem no quadro-negro.

Conclusão

Nosso Salvador mostrou-nos como podemos usar o livre-arbítrio para alcançar a vida eterna. Ele deu-nos leis e mandamentos para ajudar-nos a encontrar a felicidade e ter sucesso.

"Depois do dom da própria vida, o direito de dirigir nossa existência é o maior dom de Deus ao homem. A liberdade de escolha deve ser considerada de mais valor que qualquer outro bem terreno. (…) O propósito do Senhor é que o homem se torne semelhante a Ele. Para que o homem pudesse alcançar isso, era necessário que o Criador primeiramente o fizesse livre. Ao homem é dado um dom especial, que não foi concedido a nenhum outro ser vivente. Deus lhe deu o poder de escolha. Somente ao ser humano disse o Criador: 'Podes escolher segundo tua vontade, porque te é dado'. (Moisés 3:17) Sem esse divino poder de escolha, a humanidade não pode progredir." (David O. McKay, em Conference Report, outubro de 1965, p. 8; *Improvement Era*, dezembro de 1965, p. 1073)

Já que nosso Pai Celestial nos considera responsáveis por nossas escolhas, é importante que Lhe peçamos ajuda. Em nossas orações diárias, devemos conversar com Ele sobre as escolhas que temos de fazer, não esquecendo que podemos ser guiados pelo Espírito Santo nas escolhas difíceis. Às vezes temos de jejuar para receber a ajuda

necessária. É bom lembrar que alcançamos a verdadeira liberdade usando o arbítrio para escolher a obediência; e a perda de liberdade, é conseqüência de usarmos o arbítrio para escolher a desobediência.

- Cante o hino "A Alma É Livre" (*Hinos*, nº 149) ou leia as estrofes abaixo:

1. A alma é livre para agir
   E seu destino decidir;
   Suprema lei deixou-nos Deus
   Não forçará os filhos Seus.

2. Apenas faz-nos escolher
   O bem ou o mal neste viver;
   Conselhos dá-nos, com amor,
   Cuidado, graças e favor.

3. Assim, não vamos mais pecar
   E a boa trilha palmilhar,
   Pois Deus aprova a devoção
   E anseio pela perfeição.

4. É livre o homem pra pensar
   E procurar o eterno lar;
   Se não, seria irracional,
   Sem conhecer o bem e o mal.

Desafio

Reflita e avalie durante a semana como está usando seu arbítrio. Suas escolhas estão conduzindo você para mais perto ou mais longe de Deus?

Escrituras Adicionais

- Mateus 13:24–30, 37–43 (a parábola do joio e do trigo)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude *Princípios do Evangelho*, capítulo 46. "0 Julgamento Final".
2. Termine a aula com o hino "A Alma É Livre" (*Hinos* nº 149).
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

OS DONS DO ESPÍRITO

Lição 3

O propósito desta lição é ajudar-nos em nossa preparação para receber os dons do Espírito e reconhecer os benefícios de sua influência.

Recebimento dos Dons do Espírito

■ Mostre o cartaz da sétima Regra de Fé, ou escreva-a no quadro-negro: *Cremos no dom de línguas, profecia, revelação, visões, cura, interpretação de línguas etc. (Regras de Fé 1:7)*

Os dons espirituais da fé, discernimento, testemunho, milagres, sabedoria, conhecimento e solidariedade não foram especificamente mencionados nessa regra de fé. Os dons espirituais são uma característica de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

Quando fomos confirmadas membros da Igreja pela imposição das mãos, recebemos o Espírito Santo. Se formos fiéis, podemos ter o Espírito Santo como uma influência constante e cada uma de nós pode ser abençoada com certos poderes espirituais denominados dons do Espírito.

O filho de Hannah Christina Chalarson conta-nos esta história sobre o dom de profecia que sua mãe possuía: "Quando eu era jovem, vivíamos perto do Presidente Andrew Kimball, pai do Spencer W. Kimball. Certa vez, eu e minha mãe voltávamos para casa ao entardecer. Spencer ordenhava as vacas, cantando bem alto. Mamãe parou por alguns segundos e disse: 'Aquele menino ainda será um apóstolo do Senhor'. Caminhamos mais seis metros e ela parou novamente, desta vez parecendo completamente sem fôlego. Levantou as mãos, olhou para cima e acrescentou:

'Sim! Talvez ele viva até mesmo para dirigir esta Igreja.'" ["An Apostle of the Lord", em Leon Hartshorn, comp., *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, 2 vols. (1973, 1975), 2:39.]

Para receber os dons do Espírito, é necessário que sejamos obedientes às leis de Deus. Com esses dons, podemos conhecer e ensinar as verdades do evangelho, usando-os para beneficiar não só a nós mesmas mas também a outras pessoas. Esses dons podem ajudar-nos a voltar ao Pai Celestial.

Como Nos Preparar para Receber os Dons do Espírito

■ Ler Doutrina e Convênios 46:11.

Nessa escritura, lemos que a todos "é dado um dom pelo Espírito de Deus". No entanto, já que o Espírito Santo não habita em lugares espiritualmente impuros, devemos preparar-nos para ser dignas de receber esses dons espirituais.

■ Ler I Coríntios 14:1; Morôni 10:20, 30. Que instruções nos são dadas a fim de preparar-nos para receber os dons do Espírito? Vocês conseguem imaginar outras maneiras de se preparar? (Escreva as respostas no quadro-negro.)

O Profeta Joseph Smith escreveu: "Sede virtuosos e puros; sede homens de integridade e verdade; guardai os mandamentos de Deus, e então sereis capazes de entender mais perfeitamente a diferença entre o certo e o errado, entre os (dons) de Deus e as coisas dos homens". (History of the Church, 5:31)

■ Quais os outros requisitos mencionados pelo Profeta Joseph Smith? (Escreva as respostas no quadro-negro.)

Para desfrutar os dons do Espírito, devemos ser humildes, estar dispostos a nos arrepender e estar em paz com o próximo. Até o Profeta Joseph Smith não podia receber inspiração, a menos que estivesse em paz. "Certa manhã ele ficou aborrecido com algo que Emma, sua mulher, tinha feito. (…) Joseph (tentou) continuar a tradução [do Livro de Mórmon], mas não conseguia fazer coisa alguma. (…) Dirigiu-se (…) para o pomar [e orou]. Voltou para casa, pediu perdão a Emma e (…) pôde continuar a tradução." (David Whitmer, citado em B. H. Roberts, *A Comprehensive History of the Church*, 1:131.)

■ O que fez o Profeta a fim de preparar-se para usar seu dom espiritual de tradução?

■ Peça às irmãs que reflitam em como podem preparar-se para receber os dons do Espírito.

Como Nos Beneficiarmos com os Dons do Espírito

Os dons espirituais são sagrados. Eles nos guiam, confortam e ensinam. Por meio deles, podemos receber esclarecimento, estímulo e a capacidade de fortalecer nossa fé. Com os dons do Espírito, conseguimos paz nesta vida e orientação para chegar ao reino celestial.

■ Ler Doutrina e Convênios 46:8. Que razões nos são dadas aqui, para que busquemos os melhores dons? (Para que não sejamos enganados.)

Muitas vezes temos necessidade dos dons do Espírito. Quando estamos enfermas, confusas ou pesarosas precisamos ser curadas, instruídas e consoladas. Quando procuramos respostas para questões importantes ou orientação para tratar as situações difíceis precisamos de conhecimento, compreensão, boas idéias e mais capacidade. É confortante saber que podemos beneficiar-nos com os dons do Espírito nessas ocasiões. As escrituras dizem que "(…) todos estes dons vêm de Deus, para benefício dos filhos de Deus". (D&C 46:26)

■ Peça às irmãs designadas que contem as experiências a seguir de membros da Igreja que receberam dons do Espírito.

A irmã Jane Grover Stewart registrou o incidente abaixo:

"Certa manhã resolvemos apanhar groselhas. O irmão Tanner (…) atrelou dois cavalos a uma carroça e, com duas irmãs cujo sobrenome era Lyman, uma netinha sua e eu, saímos de casa. Quando alcançamos a mata, dissemos ao idoso irmão que (…) descansasse enquanto colhíamos as frutas.

Pouco depois, tendo eu e a menina nos distanciado do grupo, ouvimos gritos. (…) Seguimos em frente, até avistarmos o irmão Tanner, fazendo os cavalos e a carroça correr em círculos. (…) Ao nos aproximar, vimos índios reunidos, fazendo algazarra e gritando, à medida que outros se juntavam a eles. Subimos na carroça, pensando em partir, quando quatro deles seguraram as rodas da carroça, fazendo-as parar, ao mesmo tempo que outros dois seguravam os cavalos pelos arreios e outro ainda se aproximava com a intenção de puxar-me para fora.

Foi aí que comecei a ter medo e ficar zangada; pedi ao irmão Tanner que me deixasse descer e correr à procura de ajuda, ao que ele me respondeu: 'Não, minha pobre criança; é muito tarde!' Respondi-lhe que não haveriam de levar-me viva. Sua face estava lívida! Os índios já lhe haviam tirado o relógio e o lenço e haviam começado a despi-lo, ao mesmo tempo que tentavam puxar-me para fora. Comecei a apelar mentalmente ao Pai Celestial.

Enquanto orava e me debatia, o Espírito do Altíssimo caiu sobre mim e eu me levantei com grande poder; língua alguma pode descrever meus sentimentos. Senti-me a mais feliz das mulheres, embora poucos momentos antes houvesse visto a morte de perto. Agora minha mão se levantara pelo poder de Deus e eu falava com os índios em sua própria língua. Eles largaram os cavalos e a carroça, e permaneceram diante de mim, enquanto eu lhes falava, com o poder de Deus. Inclinaram a cabeça e responderam com um "sim" que me fez saber que estavam compreendendo perfeitamente o que eu lhes dizia.

O irmão Tanner e sua netinha ficaram olhando tudo, boquiabertos. Pude visualizar nossa situação; eles pretendiam matar o velhinho, queimar a carroça e levar as mulheres prisioneiras. Isso me foi mostrado claramente. Quando parei de falar, eles nos cumprimentaram e devolveram tudo o que haviam tirado do irmão Tanner, que lhes devolveu o lenço, enquanto eu os presenteava com frutas e bolachas. Nessa altura, as duas outras moças apareceram e nos apressamos em voltar para casa.

O Senhor permitiu-me interpretar parte do que eu havia dito, que foi mais ou menos como segue:

Suponho que vocês, guerreiros índios, pensam que irão nos matar. Não sabem que o Grande Espírito está observando vocês e sabe tudo o que vai em seu coração? Viemos aqui para colher algumas frutas de nosso pai e não para lhes causar dano. Se nos machucarem ou tocarem num só fio de cabelo de nossa cabeça, o Grande Espírito haverá de castigá-los, e vocês não serão capazes de emitir um ai sequer. Fomos expulsos de nosso lar, da mesma forma que vocês; viemos para cá para fazer-lhes o bem e não para injuriá-los, mas vocês têm que cessar os assassinatos e a iniqüidade, pois o Senhor está descontente com isso e não haverá de fazê-los prosperar, se assim continuarem. Vocês pensam que são os donos desta terra, destas árvores, desta água e de todos os cavalos que nela correm. Pois saibam que não são donos de coisa alguma sobre a Terra, nem do ar que respiram, pois tudo pertence ao Grande Espírito." ("I Talked to Those Indians in Their Own Language", em Leon Hartshorn, comp., *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, 1:26–28.)

- Quais foram os dois dons dados à irmã Grover? O que ela fez para conseguir tais dons? Como sentiu-se ao recebê-los?

A irmã Antonia Flores, do Peru, conta-nos esta experiência:

"Certa vez, o presidente do ramo entrevistou-me para o cargo de presidente da Sociedade de Socorro. Eu tinha muito medo desse cargo e não via como poderia cumprir essa designação; portanto, receava aceitar. Mais tarde, no mesmo dia, lembrei-me do princípio do jejum e da oração. Jejuei e orei para saber se deveria ou não aceitar o cargo do qual eu estava com tanto medo.

À noite, tive uma revelação. Sonhei que estava andando com algo muito pesado nas mãos. Havia bastante tempo que o fazia, e estava cansada, carregando tamanho peso. Foi então que vi nosso Senhor Jesus Cristo, que tirou o fardo de minhas mãos e disse: 'Vem, e segue-me'. Na manhã seguinte, senti-me excepcionalmente bem e sem medo. Procurei o presidente do ramo, para contar-lhe o que aconteceu e dizer-lhe que meu temor se fora. Eu sabia que tudo estaria bem,

portanto, pude trabalhar como presidente da Sociedade de Socorro durante diversos anos, com duas maravilhosas conselheiras." ("He Took the Weight Out of My Hands," *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, 2:87.)

■ Por que a irmã Flores precisou do dom espiritual de revelação pessoal?

Além de sonhos, há outras formas de o Espírito Santo revelar-nos a verdade. Ele pode dar-nos uma visão (ver D&C 76:12), fazer-nos ouvir uma voz (ver Moisés 5:4), ou falar conosco mentalmente. (Ver Enos 1:10; D&C 6:23.) Podemos sentir o poder do Espírito Santo ao ouvir as palavras verdadeiras de um missionário, do profeta ou de outro servo do Senhor. (Ver D&C 46:13–14.) Podemos sentir uma fé inabalável nas palavras do Senhor (ver Éter 3:11–12) ou experimentar a paz que nos invade quando o Senhor nos ilumina a mente pelo Espírito da Verdade, ao Lhe pedirmos alguma coisa. (Ver D&C 6:14–16, 21–24.)

A irmã Afton Affleck, de Salt Lake City, relata a seguinte experiência com um dom espiritual:

"Eu estava preparando-me para uma maravilhosa festa de Natal. (…) Queria que fosse muito bonita e cuidava de alguns preparativos quando fui acometida por uma dor de cabeça que foi piorando cada vez mais. Tentei diversas vezes naquela tarde entrar em contato com Bob (meu marido). Finalmente uma voz me disse: 'Você está com meningite', ao que respondi: 'Oh, não! Meu pai morreu de meningite!' (…)

Quando o médico chegou, eu me sentia muito mal. Ao levantar uma de minhas pernas, foi como se um raio tivesse atingido minha nuca. 'Vamos dar-lhe uma bênção', disse ele a meu marido. O Dr Barton e Bob abençoaram-me e, antes de irmos para o hospital, meu marido telefonou ao Presidente Robert Young, presidente do Templo de Salt Lake, pedindo-lhe que fosse ao nosso encontro. (…)

No hospital, o Presidente Young e Bob abençoaram-me e eu os ouvi, embora estivesse inconsciente. O Presidente Young repreendeu a enfermidade, dizendo-lhe que não teria poder para deformar meu corpo, e prometeu-me que eu ficaria curada. Abençoou-me a fim de que tivesse forças para suportar o sofrimento pelo qual teria de passar.

Durante a época em que fiquei isolada, sofri terrivelmente, mas aprendi bastante sobre o Salvador, sobre Seu sacrifício expiatório e o amor que o Senhor Jesus Cristo tem por nós. Parecia-me estar sendo constantemente ensinada, e somente uma vez achei que não suportaria a dor. Foi nesse exato momento que meu tio, Ray Moss, e seu filho Raphel, colocaram as mãos sobre minha cabeça e abençoaram-me.

Nessa ocasião, tive uma dor tão intensa nos olhos que não conseguia enxergar. Assim que, voltei à consciência e ouvi um médico dizer a seu (…) assistente que eu tinha uma chance em 5.000 de recuperar a visão; mas eu sabia que enxergaria novamente. Nunca duvidei de que ficaria curada. Meu lado direito foi afetado, não conseguia mover o pé, e o braço ficou enfraquecido. Ainda assim, eu tinha certeza de que ficaria curada.

Certa noite, (…) uma voz me disse: 'Se tua fé for igual a um milésimo de um grão de areia, poderás mover o pé e enxergar.' Senti-me repreendida por achar que já havia demonstrado grande fé. (…)

Orei ao Senhor, procurando nessa oração exercer toda a minha fé. Então tentei virar a cabeça, o que não vinha conseguindo fazer sem ficar inconsciente; mas consegui virá-la e pude ver um raio de luz entrando por baixo da porta.

Senti também que, se tentasse, poderia mover a perna. (…)

A fé é um dom de Deus, e em toda minha vida, nunca o havia sentido tão forte. Movi a perna e permaneci lá o resto da noite, louvando ao Senhor alegremente. Não quis contar a ninguém até o amanhecer. O Senhor prometera que eu seria curada pela fé, pelo poder do sacerdócio e pelas orações daqueles que me amavam. Agradeço ao Senhor por deixar que eu tivesse esse tipo de experiência, pois ela me fortaleceu." ("Faith Is a Gift of God", *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, 2:1–3.)

- Qual foi o dom espiritual que a irmã Affleck recebeu? Que influência teve sua fé sobre a bênção recebida?

Conclusão

Dons espirituais foram prometidos aos membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Eles são dados pelo Senhor por meio do Espírito Santo para ajudar-nos a aperfeiçoar nossa vida e guiar-nos de volta à Sua presença. Temos de preparar-nos para recebê-los, pedindo com fé e guardando os mandamentos. Temos também de ser humildes e mostrar disposição para realizar o trabalho do Senhor.

Desafio

Ler I Coríntios 12, Morôni 10:5–30 e Doutrina e Convênios 46:8–26. Identifiquem seus dons espirituais e procurem usá-los em benefício de outras pessoas. Procurem oportunidades de ajudar seus familiares a reconhecer e desenvolver seus dons especiais.

Escrituras Adicionais

- Joel 2:28–29 (dons a serem dados)
- Atos 10:1–35 (a visão de Pedro)
- I Coríntios 14:12 (procurar os dons espirituais para abençoar os outros)
- 1 Néfi 10:17–19 (o poder do Espírito Santo)
- Doutrina e Convênios 6:5–11 (devemos compartilhar nossos dons espirituais a fim de que outros sejam edificados e conheçam a verdade)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude o *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*, lição 4, "O Dom do Espírito Santo".
2. Estude o subtítulo "O que É o Dom do Espírito Santo?" em *Princípios do Evangelho*, capítulo 21.
3. Estude *Princípios do Evangelho*, cap. 22, "Os Dons do Espírito".
4. Estude I Coríntios 12; Morôni 10:5–30; D&C 46:8–26.
5. Peça a algumas irmãs que relatem esperiências pessoais acerca dos dons espirituais estudados nesta lição.
6. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva as informações no quadro-negro.
7. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

O DIA DO SENHOR

Lição 4

O propósito desta lição é ajudar-nos a santificar o Dia do Senhor.

Por que Devemos Santificar o Dia do Senhor?

É um Mandamento

Quando o Senhor nos deu o quarto mandamento, disse: "Lembra-

te do dia do sábado, para o santificar." (Êxodo 20:8)

■ O que Ele quis dizer com *santificar*?

Ao ordenar que santifiquemos o Dia do Senhor, o Salvador explicou: "Seis dias trabalharás, e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do Senhor teu Deus; não farás nenhuma obra". (Êxodo 20:9–10)

É uma Bênção

O Salvador na verdade nos deu uma dádiva de tempo ao dar-nos esse dia. Ele sabe que necessitamos de um dia de descanso. Seja qual for o tipo de trabalho que façamos, precisamos renovar o corpo, descansando do labor físico. Temos que refrescar a mente, usando-a de maneira diferente. Precisamos alimentar nosso espírito, adorando ao Senhor. O Dia do Senhor é nossa oportunidade de atender à essas necessidades, de cuidarmos do nosso desenvolvimento espiritual e encontrarmos paz e alegria. O Dia do Senhor deve ser o melhor dia da semana.

Os judeus ortodoxos chamam o Dia do Senhor de "Shabbot Hamalkah", Dia Real. Eles acham que o Dia do Senhor é o dia mais importante e sagrado da semana. Deve ser considerado um dia nobre, belo e majestoso. Como soberano, o Dia do Senhor deve ser cheio de graça.

■ Como seria a vida sem o Dia do Senhor?

O Senhor disse, por meio do Profeta Isaías:

"Se desviares (…) de fazeres a tua vontade no meu santo dia, e chamares ao sábado deleitoso, e o santo dia do Senhor, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, nem pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falares as tuas próprias palavras.

Então te deleitarás no Senhor, (…) porque a boca do Senhor o disse." (Isaías 58:13–14)

O Senhor promete bênçãos àqueles que santificam o Seu dia.

Como Podemos Santificar o Dia do Senhor?

Por meio de Sábia Preparação

Para santificar o Dia do Senhor, devemos preparar-nos para descansar no domingo, assistir às reuniões da Igreja e aproveitar o dia com atividades calmas e salutares. Isso exige um preparativo sério durante os seis dias precedentes. A mãe, principalmente, precisa planejar com antecedência e levar seus familiares a fazer o mesmo. A irmã Marilyn T. Brockbank, descreveu como aprendeu a se preparar para o Dia do Senhor:

"Lembro-me de dizer a meu marido: 'O que há de errado comigo?

(…) Começa a dar-me dor de cabeça no sábado de tarde e só melhora na segunda-feira de manhã. (…) Onde estão todas aquelas bênçãos que nos foram prometidas? Eu guardo o Dia do Senhor. Não vou ao cinema nem faço compras. Não falto às reuniões. O que há de errado comigo?' Bem, eu descobri o que havia de errado comigo. (…)

Eu sabia em meu coração, quando lavava algumas peças de roupa, passava o aspirador no chão ou roubava algum momento desocupado depois da igreja para costurar e ver televisão no domingo, que não estava guardando os mandamentos e, portanto, não tinha direito a bênçãos alguma.

Como me senti em paz e que alegria me deu prometer em meu coração que, a partir do próximo domingo, haveria de *santificar* o Dia do Senhor Depois de tomar essa decisão, senti-me inspirada a pensar nos detalhes para alcançar tal meta. (…)

Primeiro, escrevo detalhadamente tudo o que tem que ser feito até o sábado à noite. Isso inclui limpar bem a casa (…) aprontar a roupa que cada membro da família irá usar, engraxar os sapatos (…) e aprontar a roupa que as crianças usarão na segunda-feira cedo para ir à escola. As crianças devem estar com o cabelo lavado e devem ter tomado banho. Preciso também arrumar o cabelo e preparar a música para a Escola Dominical, que é minha responsabilidade.

Em seguida, as três refeições têm de ser planejadas e preparadas com antecedência, as compras feitas. (…)

Finalmente posso ficar em paz no Dia do Senhor e esperar por ele com alegria. Não consigo deixar de alegrar-me nas horas preciosas que poderei desfrutar lendo, pensando, meditando, orando, realmente descansando e refrescando minha alma. (…)

Encontrei mais coragem e sabedoria para cuidar de meus filhos, mais amor em meu coração para lhes dar. Senti uma grande influência do Espírito e maior proximidade com Deus, bem como a certeza de que Ele me ama. Senti também novo prazer em orar. (…)

O Senhor disse que proverá uma forma de cumprirmos as coisas que Ele nos manda fazer. Além disso, promete dons imediatos do Espírito. (…)

Testifico que, se vocês se dirigirem a Ele sempre que se encontrarem em situações difíceis, receberão conhecimento e inspiração, da mesma forma que eu recebi." ("Prepare to Keep the Sabbath Day Holy", *Ensign*, março de 1972, pp. 44–45)

- Que bênçãos a irmã Brockbank recebeu por guardar o Dia do Senhor?

- Leia a letra do hino "Sábado" a seguir:

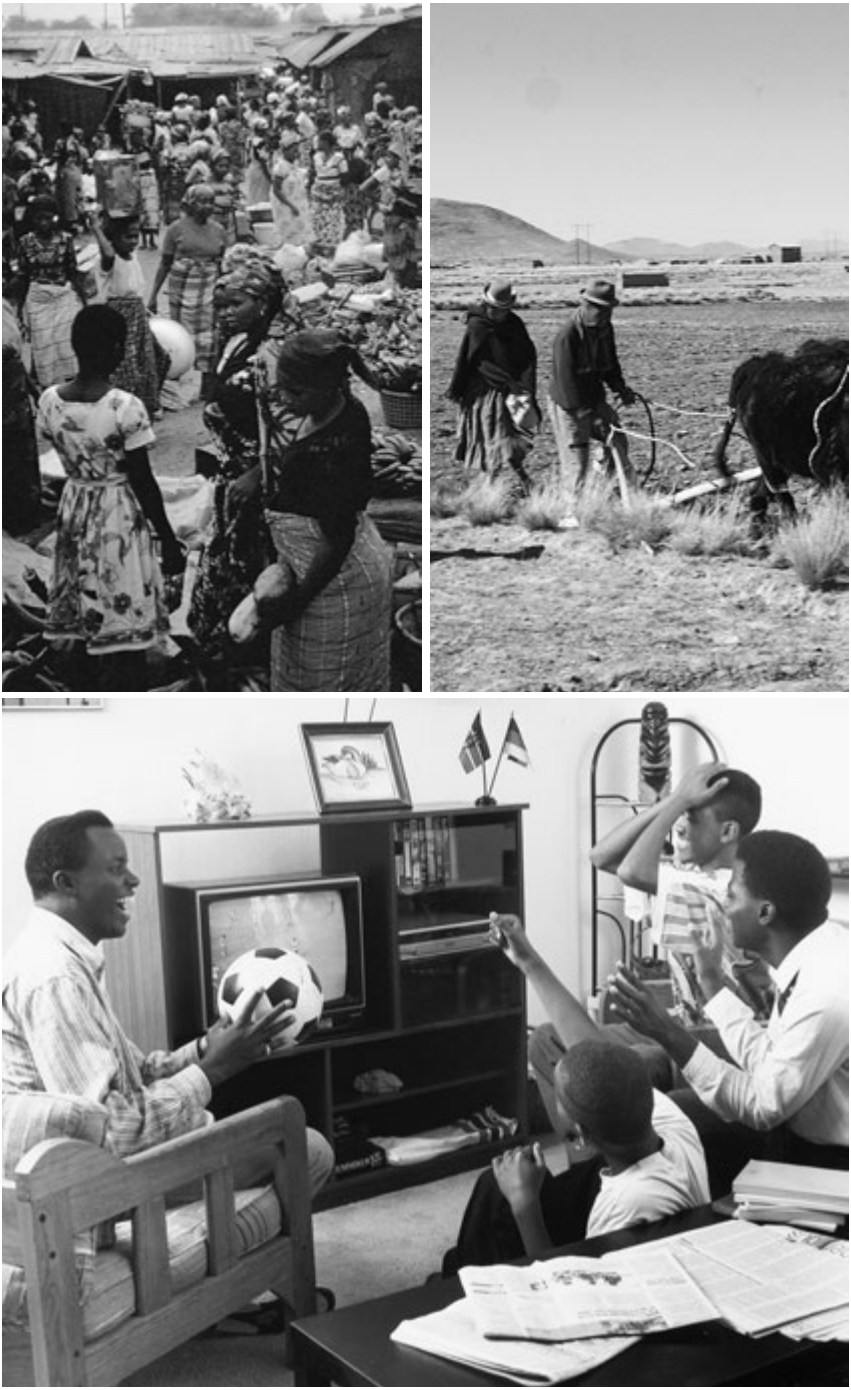
  Nós devemos no sábado,
  Preparar-nos bem para o domingo.
  Devemos toda a casa limpar
  E fazer o que é requerido:
  Lavar a roupa e passar também,
  Acabando os nossos deveres.
  Para finalmente domingo estar
  Distantes de tais afazeres. (*Músicas para Crianças*, p. 105)

- Mostre a gravura 4-a, "Por que não é bom esse modo de passar o domingo?" O que esta família está fazendo no domingo, que poderia ser feito no sábado?

O Élder Dallin H. Oaks, conta uma experiência de quando era estudante:

"Quando saí da Universidade Brigham Young para estudar na de Chicago, minha mãe me lembrou de que meu pai nunca havia estudado no domingo, durante todo o tempo que cursou a faculdade. Disse-me ela, casualmente: 'Filho, se quiser desfrutar essa bênção, deve planejar suas atividades para nunca estudar ou fazer qualquer coisa no domingo, exceto partilhar do alimento espiritual que está à sua disposição no Dia do Senhor'.

Foi nessa ocasião que decidi guardar fielmente o Dia do Senhor, a fim de qualificar-me para as bênçãos de crescimento espiritual e da companhia do Espírito, concedidas àqueles que santificam fielmente o Dia do Senhor. Testifico que recebi essas bênçãos de maneiras incomensuráveis em inúmeras ocasiões." ("The Blessing of Commandments", *Speeches of the Year*, 1974, p. 219)



4-a, Por que não é bom esse modo de passar o domingo?

Devemos encorajar nossos filhos a estudar e preparar as lições antes do domingo, para que possam descansar nesse dia.

Além de prepararmos nossos filhos, o lar, nosso alimento e vestuário, há outras maneiras de nos prepararmos para esse dia, como ter uma boa noite de sono no sábado. Podemos divertir-nos, praticar esportes etc, durante a semana e não no Dia do Senhor.

■ De que outras formas podemos preparar-nos para o Dia do Senhor?

Se estivermos bem preparados para o Dia do Senhor, teremos mais paz em nosso lar, maior disposição espiritual e portanto, seremos mais receptivos àquilo que o Espírito tiver para nos ensinar. Poderemos receber as bênçãos que o Senhor derrama sobre aqueles que santificam o Seu dia.

A Adoração, Descanso e Serviço Adequados

Quando assistimos às reuniões da Igreja, recebemos bênçãos adicionais. Sentimo-nos edificados quando adoramos juntos. O canto pode ser uma "bênção sobre nossa cabeça". (Ver D&C 25:12) Assistir a reuniões e participar do sacramento faz com que fortaleçamos nossa capacidade de evitar as maldades e tentações do mundo. (Ver D&C 59:9.)

Freqüentemente recebemos bênçãos inesperadas por santificar o Dia do Senhor. Um dono de restaurante começou a fechar seu estabelecimento aos domingos, porque acreditava que a obediência a essa lei compensaria o sacrifício financeiro. Mais tarde, disse:

"Ganhamos mais quando passamos a fechar nosso estabelecimento no domingo, do que nos anos anteriores. (…)

O Senhor tem-nos abençoado todos esses anos e (…) estamos, financeira e espiritualmente, muito melhor do que estivemos quando permanecíamos com o estabelecimento aberto no domingo.(…)

Tenho a firme convicção de que a maior garantia de sucesso nos negócios, para os santos dos últimos dias, é santificar o domingo, conforme o Senhor ordenou." (Citado por Ezra Taft Benson, "Keeping the Sabbath Day Holy," *Ensign*, maio de 1971, p. 7.)

O Presidente Spencer W. Kimball disse: "Em muitos lugares de nosso mundo cristão, estabelecimentos comerciais continuam funcionando no dia sagrado do Senhor. Temos certeza de que a cura disso está em nossas mãos, o público comprador. As lojas e os estabelecimentos comerciais certamente não ficariam abertos, se nós, o povo, não comprássemos. Por favor, reconsiderem esse assunto. Abordem-no nas noites familiares, e discutam-no com seus filhos. Seria maravilhoso se, daqui por diante, toda família resolvesse não comprar mais nada no Dia do Senhor". ("O Tempo de Trabalhar É Agora", *A Liahona*, fevereiro de 1976, p. 3)

4-b, Congregação santo dos últimos dias participando do sacramento.

- Que bênçãos recebemos, quando santificamos o Dia do Senhor? Se sentir-se inspirada, preste testemunho pessoal das bênçãos que recebeu ao fazê-lo.

A Primeira Presidência da Igreja explicou-nos que "o domingo não é apenas outro dia no qual meramente descansamos de nosso trabalho. (…) É um dia santificado, o Dia do Senhor, e deve ser dedicado à adoração e reverência". ("The Sabbath", *Church News*, 11 de julho de 1959, p. 3.)

- Mostre os auxílios visuais 4-b, "Congregação santo dos últimos dias participando do sacramento", e 4-c, "O estudo das escrituras pode enriquecer nossa adoração no domingo".

- Peça à irmã designada que faça um breve relato do que devemos fazer no domingo, como explicado em *Princípios do Evangelho*, capítulo 24, "O Dia do Senhor". Escreva as sugestões no quadro-negro, conforme forem feitas.

- Que outras idéias sobre a santificação do Dia do Senhor vocês podem acrescentar?

O Salvador deseja que todos tenham o privilégio de descansar em Seu dia. Alguns trabalhos, tais como os realizados em hospitais, não podem deixar de ser feitos. Se possível, porém, devemos descansar de nossos labores e ajudar os outros a fazerem o mesmo.

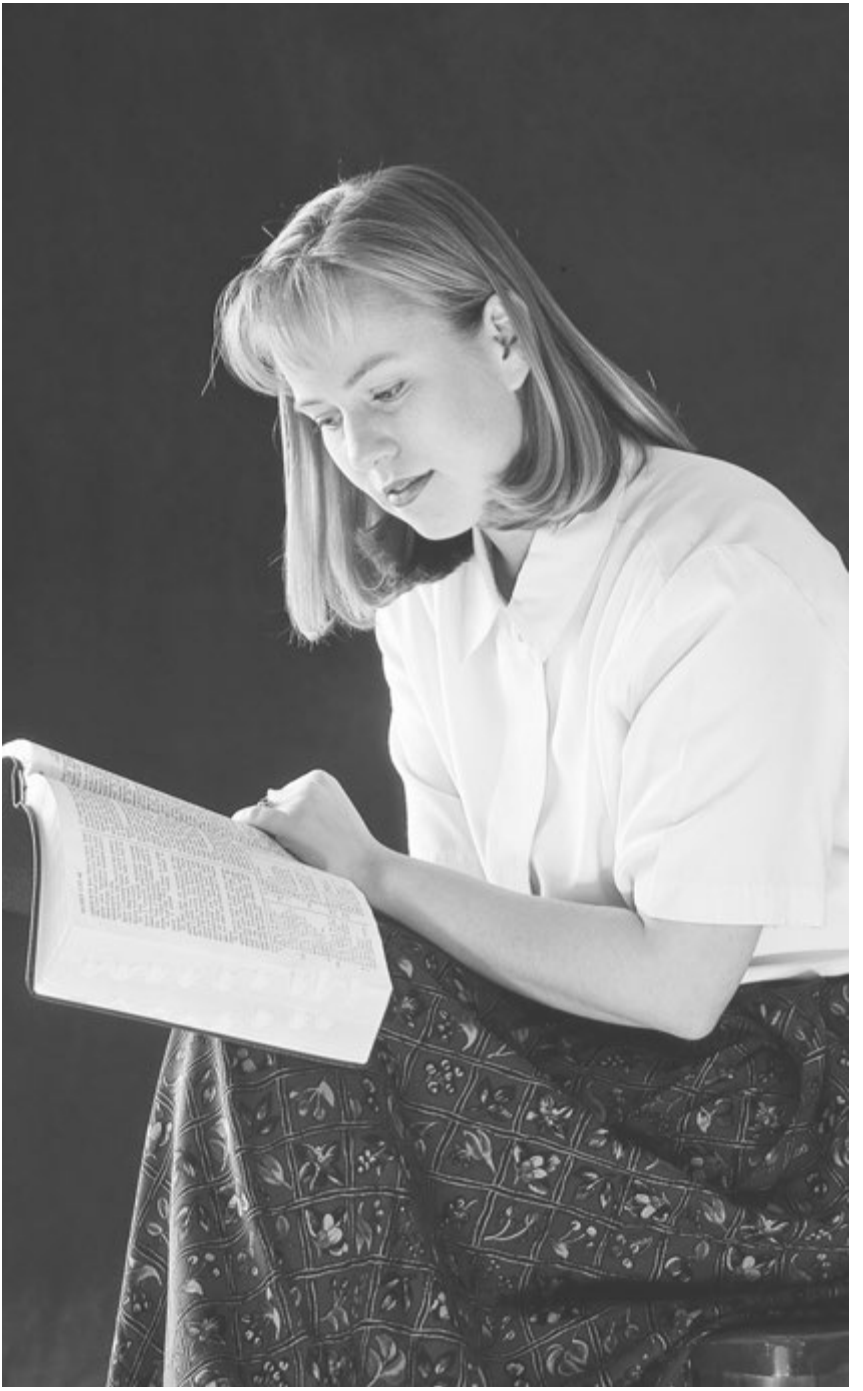
- Por que fazer compras ou participar de recreações no Dia do Senhor impede-nos de receber as bênçãos desse mandamento?

- Como pode a lembrança do propósito do Dia do Senhor ajudar-nos a santificá-lo?

O Dia do Senhor não é só uma bênção para nós, mas também a oportunidade de fazer coisas que sirvam de bênção para outras pessoas, seguindo o exemplo de nosso Salvador, que nesse dia cuidava daqueles que Dele precisavam. (Ver Marcos 3:1–6; João 9:13–16.) Muitos se acham solitários. Outros precisam de uma palavra de encorajamento ou de alguém que os escute. O Dia do Senhor é o dia para ajudar aqueles que precisam de nosso auxílio.

Conclusão

O Senhor deu-nos um dia santificado para nosso benefício e bênção. Se nos prepararmos para ele e o guardarmos, colheremos essas bênçãos e benefícios.



4-c, O estudo das escrituras pode enriquecer nossa adoração no Domingo.

Desafio

Converse com os familiares sobre os benefícios de se guardar o Dia do Senhor. Faça planos em família para guardar esse dia da maneira mais adequada. Planeje fazer algo que torne esse dia alegre, tranqüilo e de descanso.

Escrituras Adicionais

- Levítico 26:1–12 (recompensas por guardar os mandamentos)
- Neemias 13:11, 15–22 (as conseqüências negativas de não se guardar o Dia do Senhor)
- Isaías 58 (como jejuar e santificar o Dia do Senhor)
- Doutrina e Convênios 59:9–24 (bênçãos por guardar o Dia do Senhor).

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude *Princípios do Evangelho*, cap. 24, "O Dia do Senhor."
2. Designe uma irmã para fazer um resumo do que devemos fazer no Dia do Senhor. Sugira que ela apresente as onze idéias sugeridas no subtítulo "Como Santificarmos o Dia do Senhor" em *Princípios do Evangelho*, capítulo 24.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

A PALAVRA DE SABEDORIA

Lição 5

O propósito desta lição é de incentivar-nos a obedecer à Palavra de Sabedoria e ajudar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Revelação sobre a Saúde

■ Mostre o cartaz com os seguintes dizeres: *A Palavra de Sabedoria: A Lei de Saúde do Senhor*, ou escreva essa frase no quadro-negro.

A Palavra de Sabedoria, que se encontra na seção 89 de Doutrina e Convênios, é a lei de saúde do Senhor. Nessa seção, o Senhor diz que deu essa revelação para o benefício até mesmo do mais fraco dos santos. As circunstâncias nas quais o Profeta Joseph Smith recebeu a revelação conhecida como Palavra de Sabedoria são descritas pelo Presidente Brigham Young nestas palavras:

"A primeira escola dos profetas (uma escola especial para os primeiros líderes da Igreja) funcionava numa pequena sala situada acima da cozinha da casa do Profeta Joseph. (…) [Foi nesse quarto] que o Profeta recebeu revelações e instruiu os irmãos, que viajavam centenas de quilômetros para freqüentar a escola numa salinha provavelmente de 3,30 por 4,20 m. Quando se reuniam nessa sala depois do desjejum, a primeira coisa que faziam era acender os cachimbos e, enquanto fumavam, falar sobre as coisas maravilhosas do reino e cuspir no chão; tão logo o cachimbo era tirado da boca, um bom pedaço de fumo tomava o seu lugar. Muitas vezes, quando o Profeta entrava na sala para dar instruções, via-se em meio a uma nuvem de fumaça. Isso, mais as queixas de sua mulher, por ter que limpar um chão tão sujo, fez com que Joseph pensasse no assunto e perguntasse ao Senhor qual deveria ser a conduta dos élderes em relação ao fumo. A revelação conhecida como Palavra de Sabedoria foi o resultado." [*Deseret News (Weekly)*, 26 de fevereiro de 1868, p. 18]

Essa revelação, que contém instruções específicas sobre práticas benéficas e prejudiciais à saúde, é a lei de saúde do Senhor para nós.

A Lei de Saúde do Senhor

O conselho do Senhor sobre os alimentos que devemos ingerir e as substâncias que não devemos usar ou usar com precaução, constitui Sua lei de saúde.

Alimentos Que Devemos Ingerir

O Senhor deu leis e conselhos para ajudar Seus filhos. Numa revelação concernente ao cuidado e proteção de nosso corpo físico, Ele nos ensina os tipos de alimentos que devemos comer. Quando a Palavra de Sabedoria foi revelada a Joseph Smith, muitas pessoas sofriam de desnutrição porque não comiam uma variedade adequada de alimentos. Devido à ignorância ou tradição, elas freqüentemente não comiam frutas e verduras em quantidade suficiente. Outras não comiam cereais, passando quase inteiramente a carne. A admoestação do Senhor para que se comesse várias frutas, verduras, cereais e carnes ajudou os santos a serem saudáveis, fornecendo as substâncias requeridas para uma boa saúde. Mais de sessenta anos depois de a Palavra de Sabedoria ter sido revelada, por meio do Profeta Joseph Smith, os cientistas começaram a compreender a sabedoria da alimentação variada.

■ **Mostre o auxílio visual 5-a, "Alimentos Que Devemos Ingerir".**

Todas nós ficamos mais saudáveis quando seguimos o conselho do Senhor de (1) usarmos ervas, frutas e vegetais, (2) cereais como alimento básico e (3), com parcimônia, carne de animais. Cada um desses grupos fornece nutrientes essenciais ao corpo.

■ De que alimentos de cada um desses grupos vocês dispõem?

■ Escreva *Alimentos Recomendados* no quadro-negro e, sob esse título, faça uma lista dos alimentos que somos aconselhados a ingerir.

■ Ler Doutrina e Convênios 89:10–17. Quais os alimentos que o Senhor nos aconselha comer?

Substâncias Que Não Devemos Ingerir

A Palavra de Sabedoria também nos adverte quanto ao uso de certas substâncias. Somos aconselhadas a não tomar bebidas fortes, mais especificamente as alcoólicas, não usar fumo de todo e qualquer tipo, e não tomar bebidas quentes (de acordo com a revelação, chá e café). Mais recentemente o Senhor revelou aos líderes da Igreja que não devemos usar qualquer substância que cause vício ou contenha drogas ilegais.

■ Escreva no quadro-negro *Substâncias Prejudiciais* e, sob esse título, enumere as coisas que o Senhor nos aconselha a não usar. Como vocês podem evitar a tentação de usar essas substâncias?

5-a, Alimentos Que Devemos Ingerir

Quando a Palavra de Sabedoria foi dada a Joseph Smith, a revelação era contrária a muitos costumes da época. Sem ter muitos motivos para obedecerem a esse mandamento, os membros da Igreja fizeram-no pela fé. Em anos recentes, os cientistas descobriram muitas razões para não usar as substâncias prejudiciais já mencionadas. Por exemplo: Quando a Palavra de Sabedoria foi revelada, chá e café eram bebidas comuns. Até aquela época, ninguém suspeitava que ingerir essas substâncias poderia ser prejudicial. No entanto, hoje sabemos que elas são estimulantes, aumentam a pressão sangüínea e o ritmo do pulso, e muitas vezes prejudicam o sono. Os cientistas estão constantemente descobrindo efeitos prejudiciais dessas bebidas.

O uso do fumo leva ao câncer, ataque do coração, infarto, e enfermidade crônica dos pulmões. Os bebês nascidos de mães que fumam freqüentemente são menores e menos saudáveis que aqueles nascidos de mães que não fumam. Bronquite e pneumonia são enfermidades sérias, mais comuns nos filhos de pais que fumam e menos comuns nos nascidos de pais não fumantes. Os bebês cujos pais fumam correm um risco maior de desenvolver doenças crônicas do pulmão, após tornarem-se adultos.

Sabemos que as bebidas alcoólicas na verdade envenenam o corpo. Elas causam mudança de humor, fazem com que a pessoa perca o raciocínio e o autodomínio, impedem o indivíduo de falar direito, causam gagueira e propiciam atitudes inconvenientes. Grandes quantidades de álcool produzem sonolência, estupor e até mesmo a morte. As pessoas viciadas nessas bebidas são chamadas de alcoólatras. Os alcoólatras tomam tanto álcool, que danificam o organismo, principalmente o fígado e o aparelho digestivo. Sofrem também de outras enfermidades, tais como câncer e úlceras, com maior freqüência que os que não são viciados. As mulheres que bebem durante a gravidez podem dar à luz a bebês menores ou com vários defeitos.

Além do dano físico mencionado, as bebidas alcoólicas produzem outras conseqüências indesejáveis. É muito freqüente o pai bêbado espancar os familiares. Os filhos passam a temer o pai, em vez de respeitá-lo. A família sofre, porque o salário é desperdiçado em bebidas alcoólicas, em vez de ser usado para comprar alimento e roupas, ou aplicado na educação.

Cientes disso, toda vez que lermos a revelação sobre a Palavra de Sabedoria, compreenderemos melhor o conselho concernente às substâncias que não devemos usar.

■ Ler Doutrina e Convênios 89:5–9.

As Bênçãos Resultantes da Obediência à Lei de Saúde

O Senhor prometeu que os que obedecem à Palavra de Sabedoria serão abençoados e menciona quatro bênçãos específicas.

- Ler Doutrina e Convênios 89:18–21. Quais são essas quatro bênçãos?

- Por que necessitamos de um corpo saudável? Por que o Senhor deseja que tenhamos um corpo saudável?

Por meio da Palavra de Sabedoria, muitas pessoas já conseguiram melhorar a saúde. Tendo sido prisioneiro de guerra durante cinco anos, o irmão Clara ficou muito doente e passou três anos em hospitais e sanatórios, sendo mandado de volta para casa, porque os médicos não conseguiam curá-lo. Nenhum tratamento adiantava e tinha que passar os dias deitado. Depois de receber o evangelho por intermédio dos missionários, o irmão Clara aceitou a Palavra de Sabedoria e parou de tomar café e de fumar. Gradualmente, depois de meses de obediência à Palavra de Sabedoria, sentiu uma melhora surpreendente em sua saúde. Seu problema respiratório passou a ser mínimo e tossia bem menos. Finalmente decidiu tentar voltar ao trabalho, e foi quase que imediatamente empregado. Recebeu uma bênção de irmãos portadores do sacerdócio e ficou completamente curado alguns anos depois. O irmão Clara foi abençoado com saúde, porque obedeceu à Palavra de Sabedoria. (Ver Sra. Lodemez Clara, "After Five Years in a Nazi Camp, He Was Regarded Incurable", *Ensign*, dezembro de 1972, p. 23)

- Que bênçãos de saúde vocês ou seus familiares já receberam pela obediência à Palavra de Sabedoria?

Às vezes, por razões que não compreendemos, nossa saúde não melhora, mesmo obedecendo à Palavra de Sabedoria. Ainda assim, é exigido de nós que obedeçamos a esse mandamento. A obediência aos mandamentos de Deus sempre traz bênçãos, embora não possamos reconhecê-las de imediato. Quando a Palavra de Sabedoria foi revelada, não era considerada um mandamento, mas somente um conselho sábio. Mais tarde, o Profeta Brigham Young pediu que os membros da Igreja fizessem convênio de guardar a Palavra de Sabedoria. Hoje ela é um mandamento para todos os santos dos últimos dias. Como foi salientado pela Primeira Presidência na conferência geral de outubro de 1942: "É a lei de Deus sobre a saúde, e deve ser observada por todos nós. Não podemos escapar aos seus princípios, pois está baseada na verdade eterna". [James R. Clark, comp., *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 6 vols. (1965–1975), 6:172]

Nem sempre é fácil obedecer à Palavra de Sabedoria, pois é difícil vencer os hábitos e talvez sejamos pressionados pelas pessoas com quem convivemos. Conforme obedecemos à lei de saúde do Senhor aprendemos o autocontrole e sentimos respeito próprio. Aumentamos também nossa capacidade de obedecer a outros mandamentos.

"Um jovem mórmon alistou-se no exército. Era um tanto desajeitado. (…) Depois de uma revista de tropas, tendo feito tudo ao contrário, foi

chamado ao escritório do capitão, que lhe disse: 'Tenho observado você, meu jovem. Imagino que seja mórmon'.

'Sim, senhor.'

'Bem, só queria fazer amizade com você. Toma um copo de cerveja?'

'Eu não bebo, senhor.'

O oficial disse um palavrão, depois acrescentou: 'Talvez você aceite um charuto, então'.

O jovem respondeu: 'Obrigado, senhor, mas não fumo'.

O capitão, demonstrando aborrecimento, dispensou o rapaz.

Ao voltar para o alojamento, o jovem foi abordado por alguns oficiais menos graduados que lhe disseram com raiva: 'Seu bobo, você não percebeu que o capitão estava tentando fazer amizade e que você o insultou?'

'Cavalheiros', respondeu o jovem mórmon, 'se eu tiver que ser infiel aos meus ideais, ao meu povo e fazer aquilo que durante toda a vida aprendi a não fazer, deixarei o exército.'

(…) Quando estava em alto mar, na guerra, (…) seu capitão, então tenente-coronel (…) precisou de um soldado para uma missão muito importante. Necessitava de alguém que fosse realmente digno de confiança, de um homem de caráter. O tenente-coronel, seu ex-capitão, escolheu e designou esse jovem, que teve a coragem de dizer a ele: Não fumo, não bebo". (Hugh B. Brown, "A Time of Testing", *Improvement Era*, junho de 1969, p. 98.)

- Que problemas vocês enfrentam quando tentam obedecer à Palavra de Sabedoria? O que vocês podem fazer para resistir às tentações, permanecer firmes e obedecer à Palavra de Sabedoria?

Não devemos pensar na Palavra de Sabedoria como um mandamento que traz apenas bênçãos físicas e temporárias. O Senhor disse que todos os mandamentos são espirituais.

- Que bênçãos espirituais vocês podem receber, obedecendo à Palavra de Sabedoria?

- Como a obediência à Palavra de Sabedoria pode ajudar-nos a guardar outros mandamentos?

Ajudar os Outros

Devemos ser tolerantes com aqueles que se esforçam por obedecer à Palavra de Sabedoria. Algumas pessoas acham fácil obedecer a esse mandamento, enquanto outras acham difícil. Cada uma de nós deve pedir orientação ao Senhor, para saber como melhor influenciar alguém que esteja com essa dificuldade. Nosso exemplo e estímulo

podem ajudar nossos familiares, amigos e membros novos da Igreja. Uma irmã santo dos últimos dias, Yvonne Rempp, relatou uma experiência pessoal que mostra a importância de dar bom exemplo pela obediência a esse mandamento.

"As únicas pessoas que eu conhecia na recepção eram o noivo e sua mãe. Eu e ela havíamos nos tornado boas amigas no hospital em que trabalhávamos. (…)

Depois de cumprimentar os noivos e ser apresentada a todos os seus familiares, apressei-me em sentar numa cadeira vazia que estava num canto da sala.

'A senhora aceitaria um pouco de ponche?' perguntou uma mocinha.

'Não, agora não, obrigada', respondi."

A irmã Rempp contou que estavam servindo bolo e um ponche feito com bebida alcoólica. Muitas pessoas estavam na fila do ponche, servido numa poncheira de cristal, em cálices grandes e bonitos. Num outro canto da sala, via-se outra poncheira pequena e xícaras de vidro com balões amarrados às asas. Era a mesa onde estava sendo servido um ponche sem álcool para as crianças. A irmã Rempp contou:

'Por que é que ele tinha que estar tão longe?' Pensei!

Como eu estava com sede! Mas como poderia ir àquela mesa e pegar uma xícara de ponche com um balão preso à asa? Muitas crianças estavam esperando a vez de serem servidas, as damas de honra, o pajem e seus amiguinhos. Fiquei imaginando se poderia, apenas desta vez, ficar segurando um cálice de ponche para adultos. Eu não ia bebê-lo. Levantei-me.

'Aqui está seu ponche, senhora,'ouvi alguém dizer.

'Agora não, muito obrigada', respondi outra vez.

Sentei-me novamente. Que mal poderia haver em beber só um cálice? Mas eu sabia que não era certo, e o resto não importava. Lembrei-me de que minhas professoras visitantes me haviam dito na semana anterior que não devemos fazer pequenas concessões, pois nem sempre sabemos em que armadilha podemos estar-nos metendo. Eu tinha que me decidir de uma vez, ou me engasgar com o pedaço de bolo seco que estava comendo.

Levantei-me e dirigi-me hesitante à mesa onde o ponche dos adultos estava sendo servido. Desisti e acabei sentando de novo.

A batalha interior prosseguia violenta. Tremo só em pensar no que estive prestes a fazer!

Ao sentar-me, comecei a murmurar o hino "Faze o Bem, Escolhendo o Que É Certo". O que será que me fez lembrar esse hino nessa ocasião?

Finalmente, sentindo-me como um gigante entre pigmeus, entrei na fila de ponche das crianças.

Foi então que senti um tapinha nas costas e ouvi um adolescente perguntar: Irmã Rempp, é esta a fila de ponche para as crianças?

"Neil, que prazer vê-lo! Claro que é esta a fila do ponche para as crianças. Seu sorriso tímido se transformou, iluminando todo o seu rosto e fazendo brilhar seus olhos castanhos. Conversamos, rimos e bebemos com gosto nosso ponche, servido em xícaras muito engraçadas. Eu tinha um balão do Pluto na asa da minha xícara, e o Neil um da Minie na dele. Depois de havermos conversado por uns minutos, alguns de seus amigos vieram até nós e um dos rapazes disse: 'Quando entramos, Neil a viu e nos disse que a senhora era sua professora de Doutrina do Evangelho. Então, quando pensamos em nos servir do ponche dos adultos, ele nos repreendeu, dizendo que devíamos seguir seu bom exemplo e lembrar-nos de quem somos. Além do mais, a senhora poderia contar para a mãe dele'.

Senti meus joelhos fraquejarem. Como estive perto de cair, levando tantos outros comigo. Mal pude esperar para chegar em casa e agradecer ao Pai Celestial a extraordinária ajuda que me dera. Nunca mais hesitaria ao fazer escolhas.

Uma semana antes, Neil aceitara o chamado para servir como missionário. Dois dias depois da recepção, iniciou uma missão especial, pois foi vítima de um acidente fatal. Ele foi para a missão, só que em lugar diferente. Neil era um jovem excelente, em aparência, capacidade e padrões morais. Ele foi bem-sucedido aqui, e serei sempre grata por não lhe haver falhado". (Ver Yvonne Rempp, "Temptation in a Punch Bowl," *Ensign*, abril de 1977, pp. 61–62.)

Certa mulher esteve inativa na Igreja por mais de vinte anos, e adquirira o vício de fumar. O bispo, porém, chamou-a para um cargo, e por meio do serviço na Igreja, seu testemunho gradualmente revigorou-se. Ela descreve seus sentimentos em relação ao vício e como o venceu.

"Não conseguia parar de fumar. Nunca me sentira à vontade como fumante, e agora minha atividade na Igreja tornava esse hábito quase insuportável.

A maioria dos membros de nossa ala sabia que eu fumava, mas nenhum me criticou. Devido à minha sensibilidade com respeito ao assunto, eu estava sempre alerta a toda e qualquer conversa ou insinuação; mas, ninguém jamais sugeriu que eu pudesse ser indigna. Meu novo crescimento espiritual era tão frágil, que uma simples crítica poderia tê-lo destruído. Não houve nenhuma, entretanto.

Gradualmente ganhei coragem para tentar vencer o vício. (…)

Serei sempre agradecida aos verdadeiros santos de nossa comunidade cuja fé, amor e orações encorajaram a mim e meu marido a nos

tornarmos dignos (…) e ao Pai Celestial, que nunca deixou de nos amar." (Kae Black, "I Had to Quit Smoking!" *Ensign*, abril de 1977, pp. 62–63)

- O que vocês podem fazer para ajudar alguém a obedecer à Palavra de Sabedoria?
- Quais as tentações que os jovens enfrentam no que diz respeito a obedecer à Palavra de Sabedoria?
- Como podemos ajudar nossos filhos a resistir a essas tentações?

Conclusão

A seção 89 de Doutrina e Convênios (a Palavra de Sabedoria) é a lei de Deus para a saúde da humanidade. Ela cita os alimentos que devemos ingerir e as substâncias que devemos evitar. Grandes bênçãos são prometidas àqueles que obedecem a esse mandamento. Embora hoje conheçamos razões científicas para obedecer à Palavra de Sabedoria, ela continua sendo uma prova de nossa promessa de viver de acordo com as instruções do Senhor e de nossa vontade de levar uma vida saudável. Por nosso exemplo pessoal de obediência a Deus a essa lei de saúde podemos, freqüentemente ajudar outras pessoas a obedecer a esse mandamento e receberem as respectivas bênçãos.

Desafio

Examine a própria vida para ver se seria possível ser mais obediente à Palavra de Sabedoria. Busque inspiração para saber como ajudar outros a obedecer a esse mandamento.

Escrituras Adicionais

- Gênesis 1:29 (ervas e frutas para alimento)
- Isaías 5:11, 20–24 (não beber vinho e bebidas fortes)
- Provérbios 20:1 (o vinho é escarnecedor)
- Doutrina e Convênios 49:19 (os animais são destinados como alimento para o homem)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude *Princípios do Evangelho*, capítulo 29, "A Lei de Saúde do Senhor".
2. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva as informações no quadro-negro.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

DÍZIMOS E OFERTAS

Lição 6

O propósito desta lição é ajudar-nos a apreciar e viver melhor a lei do dízimo, a compreender a importância das outras ofertas e a necessidade de contribuições generosas.

O que É a Lei do Dízimo?

A lei do dízimo é um mandamento do Senhor; um plano pelo qual Lhe devolvemos uma pequena parte do que Ele nos dá. Quando fomos batizadas, fizemos o convênio de obedecer aos mandamentos do Senhor. Toda vez que participamos do sacramento, renovamos nossa promessa com o Senhor. Quando obedecemos ao mandamento de pagar o dízimo, cumprimos uma parte dessa promessa.

■ Mostre o auxílio visual 6-a, "Seus ganhos".

■ O que é um dízimo *completo ou honesto*?

A Primeira Presidência escreveu: "A definição mais simples que conhecemos é aquela feita pelo próprio Senhor, ou seja, que os membros da Igreja devem pagar 'um décimo de toda a sua renda anual', o que se entende por rendimento. Ninguém está justificado a fazer qualquer declaração diferente desta". (First Presidency letter, 19 de março de 1970; ver também D&C 119:4.)

Entrega-se o dízimo e a folha de contribuição devidamente preenchida a um membro do bispado ou da presidência do ramo. Se não houver ramo ou ala organizada, o dízimo é entregue ao presidente do distrito, estaca ou missão. Os registros de todas as contribuições são mantidos por portadores do sacerdócio chamados como secretários.

No final do ano, todos os membros devem ter uma entrevista especial com o bispo ou presidente do ramo. Nessa entrevista, conhecida como "acerto anual de dízimo, conversamos com o bispo em particular e examinamos nosso registro de contribuições à Igreja. Temos então oportunidade de dizer-lhe se pagamos ou não um dízimo completo. Se moramos num local onde não tenha uma ala ou ramo organizado, reunimo-nos com o presidente de distrito, estaca ou missão para o acerto do dízimo.

6-a, Seus Ganhos

Para receber uma recomendação para o templo, é necessário que paguemos o dízimo honestamente. O pagamento honesto do dízimo é um mandamento importante que deve ser observado por todos os santos dos últimos dias.

A Obediência Resulta em Bênçãos

O Élder Bernard Brockbank contou-nos como foi encorajado a obedecer à lei do dízimo:

"Há alguns anos, eu e minha mulher lutávamos para sobrepujar nossas necessidades financeiras, (…) e não éramos honestos no pagamento de dízimo e ofertas. Éramos, porém ativos na Igreja, e eu pensava que amávamos o Senhor. Certo dia, contudo, minha mulher perguntou-me: 'Você ama a Deus?' e eu respondi: 'Claro que sim!'

Ela continuou: 'Você ama a Deus tanto quanto o dono da mercearia?'

'Espero que sim',respondi.

Ela disse: 'Mas você paga ao dono da mercearia. Você ama a Deus tanto quanto ao dono do nosso apartamento? Você paga-lhe o aluguel, não é?' Depois, acrescentou: 'O primeiro e grande mandamento é amar a Deus, e você sabe que nós não pagamos o dízimo'.

Nós nos arrependemos e pagamos o dízimo e as ofertas, e o Senhor abriu as janelas do céu e derramou bênçãos sobre nós. Hoje consideramos um grande privilégio pagar o dízimo e as ofertas ao Senhor.

Gostaria de mencionar que, quando não éramos honestos com o Senhor, vivíamos perturbados e tínhamos dificuldades e problemas". (Conference Report, abril de 1971, pp. 113–114; *Ensign*, junho de 1971, p. 86)

O Senhor promete bênçãos espirituais e temporais a todos aqueles que são obedientes à lei do dízimo. As escrituras nos dizem: "Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, para que haja mantimento na minha casa, e depois fazei prova de mim nisto, diz o Senhor dos Exércitos, se eu não vos abrir as janelas do céu, e não derramar sobre vós uma bênção tal até que não haja lugar suficiente para a recolherdes". (Malaquias 3:10; ver também 3:11–12.)

- O que o Senhor nos promete, se pagarmos o dízimo?
- Ler Doutrina e Convênios 64:23. Que outra bênção podemos esperar quando pagamos um dízimo completo?

O Presidente Joseph F. Smith contou-nos como sua mãe, Mary Fielding Smith, obedeceu ao mandamento do Senhor de pagar um dízimo honesto e trouxe bênçãos à sua família:

"Lembro-me perfeitamente de algo que ocorreu em minha infância. Minha mãe era viúva, com uma grande família para cuidar. Certa primavera, quando abríamos nosso silo de batatas, ela pediu-nos, a mim e a meus irmãos, que carregássemos uma carroça com as melhores batatas para levá-las à Igreja como dízimo; naquela ocasião, as batatas andavam muito escassas. Eu era ainda menino, mas fui encarregado de dirigir a carroça. Após subirmos os degraus que levavam ao escritório do secretário financeiro, quando estávamos prontos para descarregar as batatas, um dos secretários disse à minha mãe: 'Viúva Smith, é uma pena que a senhora precise pagar o dízimo'. (…) Ele disse mais uma série de coisas, (…) e censurou mamãe por pagar o dízimo; disse-lhe uma porção de coisas, menos que era prudente ou sábia.; afirmou que havia pessoas fortes e capazes de trabalhar que eram sustentadas com o fundo dos dízimos. Minha mãe voltou-se para ele dizendo: Você deveria envergonhar-se do que disse. 'Você me negaria uma bênção? Se eu não pagasse o dízimo, seria lógico que o Senhor retirasse as bênçãos que me dá. Pago meu dízimo não apenas por ser um mandamento de Deus, mas porque, através dessa lei, espero ser abençoada'. Ela prosperou, porque obedecia às leis de Deus. Tinha inclusive fartura para o sustento da família. Nunca passamos pelas necessidades que outros passaram. (…) Assim, essa viúva teve seu nome registrado no livro da lei do Senhor. Teve direito aos privilégios da casa de Deus. Nenhuma ordenança do Evangelho lhe poderia ser negada, pois era obediente às leis de Deus." (*Doutrina do Evangelho*, pp. 207–208)

- Que bênçãos a viúva Smith recebeu? A que bênçãos o Presidente Smith fez referência quando disse: "Essa viúva teve direito aos privilégios da casa de Deus"? Que efeito o exemplo da irmã Smith teve sobre seu filho?

É importante que nos lembremos de que "o Senhor realmente cumpre Suas promessas. Ele de fato (…) derrama Suas bênçãos sobre os que são fiéis e obedecem a Seus mandamentos. (…) Essas bênçãos poderão ser de ordem financeira ou temporal, ou então como um extravasamento espiritual, trazendo força, paz e conforto, (…) mas o Senhor cumprirá o que promete". (Henry D. Taylor, *A Liahona*, dezembro de 1974, p. 43)

- Por que é importante reconhecermos nossas bênçãos espirituais tão bem quanto as temporais?
- De que forma vocês ou sua família foram abençoadas por pagarem o dízimo?

O que São Ofertas?

- Mostre o auxílio visual 6-b, "Como é gasto o dízimo".
- Peça à irmã designada que faça um breve relato sobre as ofertas e seu uso como explicado em *Princípios do Evangelho*, capítulo 32, "Dízimos e Ofertas".

Dízimo

O dízimo ajuda a construir templos

O dízimo ajuda as missões

O dízimo ajuda a financiar os custos de administração

O dízimo ajuda a construir capelas e escolas

6-b, Como é gasto o dízimo

O Élder Boyd K. Packer contou-nos a respeito de dois missionários que, há alguns anos, relataram ao presidente do ramo que uma família à qual estavam ensinando, subitamente, decidira não mais se batizar.

"O pai havia aprendido o princípio do dízimo e cancelou as visitas dos missionários. (…)

Alguns dias mais tarde, o presidente do ramo persuadiu os élderes a acompanhá-lo noutra visita à família.

'Soube que o senhor decidiu não entrar para a Igreja', disse ele ao pai.

'De fato', respondeu o homem.

'Os élderes me contaram que o senhor não concorda com a lei do dízimo'.

'Isso mesmo', disse o pai. 'Eles não nos tinham dito nada a respeito, e quando ficamos sabendo, achamos que era demais. Nossa igreja nunca nos pediu nada semelhante, e achamos que é pedir muito; por isso, resolvemos não nos batizar'.

'Eles lhes falaram sobre as ofertas de jejum?' perguntou o presidente de ramo.

'Não, o que é isso?'

'Na Igreja, jejuamos duas refeições por mês e doamos o dinheiro que gastaríamos nelas para ajudar os pobres'.

'Eles não nos falaram sobre isso', respondeu o homem.

'Eles explicaram sobre o plano de bem-estar?'

'Não', disse o pai, 'o que é isso?'

'Bom, nós acreditamos em ajuda mútua. Se alguém está passando alguma necessidade, se está doente, desempregado ou enfrentando problemas, estamos organizados para ajudar, e o mesmo seria esperado do senhor'. (…)

'Eles não nos falaram nada sobre isso', comentou o pai.

'Bem', acrescentou o presidente do ramo, 'se o senhor desistiu de ser batizado por causa de algo tão insignificante como o dízimo, é óbvio que não está pronto para ser membro de nossa Igreja'.

Ao partir, ele se virou e disse com naturalidade: 'O senhor já pensou por que as pessoas fariam de boa vontade todas essas coisas? (…) Pagamos o dízimo e tudo o mais, e consideramos isso um grande privilégio'.

'Se o senhor descobrisse o motivo, estaria em condições de poder alcançar a pérola de grande valor'. (…)

'Mas a decisão é sua', disse o presidente do ramo. 'Só espero que ore a respeito'.

Poucos dias mais tarde, o homem apareceu na casa do presidente do ramo. Queria marcar a data do batismo de sua família." (Conference Report, outubro de 1974, pp. 126–127, *Ensign*, novembro de 1974, p. 88)

■ Por que é importante que façamos ofertas, além de pagar o dízimo?

A Atitude É Importante

Ao pagar o dízimo e ofertas, devemos fazê-lo de boa vontade. As escrituras dizem que devemos contribuir "não com tristeza, ou por necessidade; porque Deus ama ao que dá com alegria". (II Coríntios 9:7)

■ Como vocês se sentem quando alguém lhes dá algo de má vontade?

O Élder Matthew Cowley contou a história de uma boa irmã maori, que acreditava sinceramente no princípio do dízimo:

"Eu tinha uma mãe (…) lá na Nova Zelândia. Conheci-a em minha primeira missão, quando eu era bem jovem. Naquela época, ela me chamava de filho. Quando voltei para presidir a missão, ela passou a chamar-me de pai. (…)

Certa vez, fui à sua casa, como sempre fazia quando visitava a vizinhança, para ver essa notável mulher, já com seus oitenta anos, e cega. Ela não pertencia a um ramo organizado e não tinha nenhum contato com o sacerdócio, exceto quando era visitada pelos missionários. (…)

Entrei e cumprimentei-a à moda maori. Ela estava no quintal, junto de uma pequena fogueira. Estendi-lhe a mão para apertar a dela (…) quando ela falou: 'Não aperte minha mão, pai'.

Eu disse: 'Ora, o que tem nas mãos é sujeira limpa. Quero apertar-lhe a mão. Tenho prazer nisso. Eu quero'.

Ela respondeu: 'Ainda não'. Então, pondo-se de joelhos, engatinhou até a casa. No canto havia uma pá. Pegou-a e saiu engatinhando noutra direção, medindo a distância que percorria. Chegando a determinado ponto, pôs-se a cavar o chão com a pá. Finalmente, bateu em algo duro. Afastando a terra com as mãos, retirou um vidro de conserva. Abriu-o, meteu a mão dentro dele e retirou algo que me entregou—era dinheiro neozelandês. Em moeda americana, equivalia a cem dólares.

E disse: 'É o meu dízimo. Agora posso apertar a mão do sacerdócio de Deus'.

Eu falei: 'A irmã não deve tanto dízimo'.

Ela retrucou: 'Eu sei. Eu não devo agora, mas estou pagando um pouco adiantado, porque não sei quando o sacerdócio de Deus aparecerá novamente por aqui'.

Então eu me curvei e encostei o nariz e a testa contra os dela, e as lágrimas de meus olhos rolaram por suas faces (…)". (*Conference Report*, outubro de 1948, pp. 159–160)

■ Por que o Élder Cowley chorou ao receber o dízimo e as ofertas dessa mulher? Por que devemos dar nosso dízimo e ofertas com prazer?

O Presidente David O. McKay disse: "Aquele que paga o dízimo porque gosta de ajudar os outros para promover a causa da retidão, que dá de boa vontade e com gratidão no coração (…) tem sua recompensa. Pois dando está, na verdade, ganhando (bênçãos)". ("The Tenth Part", *Improvement Era*, outubro de 1956, p. 701)

- Como o pagamento do dízimo e das ofertas mostra nosso amor a Cristo e aos irmãos da Igreja?

Conclusão

O Pai Celestial conhece nossas necessidades. Ele nos deu este mandamento e promessa: "Buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas". (Mateus 6:33)

O pagamento honesto do dízimo e das ofertas é uma maneira importante de mostrar nosso amor ao Pai Celestial e nossa vontade de ajudar a edificar Seu reino na Terra. O Presidente Joseph F. Smith aconselhou: "Por esse princípio (o dízimo), será posta à prova a lealdade do povo desta Igreja. Por esse princípio serão conhecidos aqueles cujo coração está decidido a fazer a vontade de Deus e guardar Seus mandamentos (…)". (*Doutrina do Evangelho*, p. 204)

Sempre que pagamos o dízimo e as ofertas com honestidade e alegria, expressamos nossa gratidão pelas inúmeras bênçãos do Senhor.

Desafio

Obedeçam ao mandamento do Senhor referente ao pagamento do dízimo e alcancem as bênçãos prometidas em Malaquias 3:10.

Ensinem o princípio do dízimo aos filhos, por preceito e por exemplo.

Escrituras Adicionais

- Mateus 6:1–4 (fazer ofertas com humildade)
- Atos 20:35 (é mais abençoado dar do que receber)
- Doutrina e Convênios 119:4 (o dízimo é uma lei permanente)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude *Princípios do Evangelho*, capítulo 32, "Dízimos e Ofertas".
2. Peça a uma das irmãs que fale resumidamente sobre as ofertas e seu uso como explicado em *Princípios do Evangelho*, capítulo 32.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

HONESTIDADE

Lição 7

O propósito desta lição é ajudar-nos a ser honestas.

Cremos em Ser Honestos

■ Escreva no quadro-negro: *Cremos em ser honestos. (Regras de Fé 1:13)*

■ O que significa ser honesto? (Escreva as respostas no quadro-negro.)

A história a seguir ilustra o significado da honestidade.

O presidente Ruben Dario Pacheo, do Terceiro Ramo de Caracas, Venezuela, desejava muito ir ao templo com a família. Depois de muito sacrifício e preparação espiritual, sua família conseguiu economizar o suficiente para a viagem. O presidente Pacheo pediu à filha que fosse ao banco buscar 500 dólares. 'Minha mulher pegou o envelope contendo os dólares e guardou-o sem contar o dinheiro', disse ele. 'Na noite anterior à nossa partida, pedi o dinheiro e notei que o envelope estava estranhamente pesado. Contamos o dinheiro e vimos que nos tinham dado 4.065 dólares. Fiquei boquiaberto. (…) Os recibos do banco indicavam a quantia de apenas 500 dólares, o que significava um erro do banco de 3500 dólares!

Alguns amigos não-membros, que estavam em nossa casa naquela noite, tentaram persuadir-nos a usar o dinheiro para desfrutarmos melhor nossa viagem aos Estados Unidos. (…) Eu pessoalmente nunca vira tanto dinheiro em minha vida. Entretanto, disse energicamente: 'Não podemos ficar com esse dinheiro, porque não é nosso. O propósito de nossa viagem ao templo é fazer convênios com o Senhor. De que proveito serão eles, se formos desonestos?'

Devolvemos o dinheiro ao banco. Haviam notado a falta do dinheiro, mas não tiveram meios de verificar a quem haviam pago a mais. Alguns empregados do banco perguntaram-me naquele dia por que havíamos devolvido o dinheiro, já que ninguém sabia que o tínhamos. Minha única resposta foi: 'Porque sou mórmon'." (Citado por Mario G. Echeverri, "Venezuela", *Ensign*, fevereiro de 1977, p. 30)

■ Como o presidente Pacheo demonstrou honestidade pelo que disse sobre fazer convênios com o Senhor? Como demonstrou honestidade pelo que fez? De que forma as palavras e ações do presidente Pacheo demonstraram que ele era honesto em pensamento e em seu relacionamento com o Senhor?

O Élder Gordon B. Hinckley disse:

"Que jóia rara, que preciosidade o homem ou mulher que não tem malícia, que não trapaceia nem é falso! (…)

Onde há honestidade, há também outras virtudes." (Conference Report, abril de 1976, p. 93; *Ensign*, maio de 1976, p. 62)

■ Ler Êxodo 20: 15–16; Doutrina e Convênios 42:20–21.

O Senhor mandou que fôssemos honestos na vida pessoal e em nossos negócios com o próximo: "E que todo homem negocie honestamente (…)". (D&C 51:9)

A Desonestidade É uma das Ferramentas de Satanás

Satanás tenta fazer-nos desobedecer a cada mandamento que o Pai Celestial nos dá. As escrituras dizem que "(…) Satanás, sim, o próprio diabo, o pai de todas as mentiras, [procura] enganar e cegar os homens e levá-los cativos segundo sua vontade (…)". (Moisés 4:4) O Presidente Kimball citou diversas maneiras de sermos desonestos:

"Há aqueles que roubam casas, bancos e lojas; empregadores que não merecem confiança e empregados que (…) espoliam o patrão. (…) Há os batedores de carteiras, os sonegadores de impostos, e aqueles que são desonestos com relação aos produtos que vendem. (…)

Alguns pedem emprestado mais do que podem pagar, (…) outros fazem promessas e convênios solenes e os negligenciam e ignoram. Há aqueles que levam toalhas de hotéis e aqueles que guardam o troco que lhes é dado a mais. Alguns são bem-sucedidos nos negócios às custas do próximo, outros furtam e roubam abertamente. (…)

Há pessoas que se vangloriam por violar as leis de tráfego, enganar a polícia e cruzar fronteiras internacionais com mercadoria escondida sem pagar alfândega. (…)

E há ainda aqueles que cobram demais, pagam de menos ou roubam no peso." (*Faith Precedes the Miracle*, pp. 234–235)

■ Que outras práticas desonestas são também muito comuns?

■ Por que Satanás deseja que sejamos desonestos?

■ Que outros pecados a desonestidade nos pode levar a cometer?

A Desonestidade Começa com Pequenas Coisas

A pessoa honesta não se torna desonesta de repente. A desonestidade começa com pequenas coisas que gradualmente invadem todas as fases de nossa vida. Pensamentos desonestos, medo, inveja, egoísmo, fraude, e até mesmo ficar calado quando deveríamos falar a verdade são formas de desonestidade que podem distanciar-nos do Pai Celestial.

Nos primórdios da Igreja, a mulher de Thomas B. Marsh cometeu um ato desonesto que a levou, bem como a seu marido, à apostasia e excomunhão. O Elder Marsh servia nessa época como Presidente do Quórum dos Doze.

"Quando os santos estavam vivendo em Far West, a mulher do Élder Marsh e a irmã Harris fizeram acordo de juntar o leite tirado, a fim de poderem fazer um queijo maior. Uma devia levar à outra a nata e o resto do leite. A irmã Harris cumpriu sua parte do acordo, mas a irmã Marsh guardava para si um pouco da nata do leite tirado de cada vaca. Ao se tornar conhecido, o assunto foi levado perante os mestres, que foram a favor da irmã Harris.

O irmão Marsh, entretanto, apoiou sua mulher, ficou magoado e acabou voltando-se contra a Igreja. Logo foram excomungados, por causa do ressentimento nascido de um ato desonesto." [Ver Hyrum M. Smith e Janne M. Sjodahl, *Doctrine and Covenants Commentary*, ed. rev. (1972), p. 167.]

■ Por que precisamos ser honestos nas pequenas coisas? Por que não devemos apoiar qualquer tipo de desonestidade?

Podemos Aprender a Ser Honestos

Ao nascermos, não temos conhecimento do bem e do mal, no entanto, todos nós recebemos a Luz de Cristo para ajudar-nos a fazer escolhas certas e guiar-nos na vida. Quando permitimos que o Senhor nos guie à verdade, estamos aprendendo a ser honestos.

Os líderes da Igreja chamam nossa atenção para as práticas desonestas, a fim de ajudar-nos a identificar a desonestidade e pedir-nos que não participemos dela. Eles nos encorajam a ensinar nossos filhos a serem honestos. O Presidente N. Eldon Tanner disse:

"Esse treinamento em honestidade começa no lar. Cada um de nós possui algumas posses que são apenas nossas. Podemos repartir algumas coisas como brinquedos, jogos ou serviços; mas temos dinheiro, jóias ou roupas, que são propriedade pessoal de cada um de nós, e que não podem ser tirados sem nosso consentimento. Uma criança que respeite tal honestidade no lar, provavelmente não violará o princípio fora de casa. (…) A falta de tal treinamento propicia o desrespeito aos direitos e propriedade de outros. (…)

Quando um filho amadurece e começa a trabalhar para ganhar o seu dinheiro (…) ele deverá ser honesto no trato, e trabalhar honestamente pelo que recebe." (*A Liahona*, outubro de 1978, p. 74)

- Por que a honestidade é tão importante no nosso trabalho?
- Como o fato de ensinar nossos filhos a não pegar ou usar a propriedade alheia sem permissão pode ajudá-los a se tornarem mais honestos?

O Presidente Kimball, externando seu desejo de ver o princípio da honestidade ensinado a seus netos, disse:

"Espero que ensinem meus entes queridos a serem honestos. Há no mundo tantos furtos, roubos e desonestidade. Ri-se da integridade, e a desonestidade é ensinada pela família e pela comunidade. Acha-se graça nas travessuras desonestas, contudo, as crianças pequenas são suficientemente espertas para procurar enganar e tirar vantagem de suas gracinhas. Freqüentemente os pais deixam passar sem punição pequenos furtos dos filhos. O pai que mente a respeito da idade da criança para não pagar entrada inteira em cinema ou passagem de avião, trem e ônibus, está forçosamente ensinando seu filho a ser desonesto. Ele não se esquecerá dessas lições. Existem pais que permitem que seus filhos quebrem a lei referente a fogos, ao uso de armas, à pesca e caça sem licença; permitem que seus filhos dirijam sem habilitação ou que falsifiquem a idade. Todos aqueles que surrupiam pequenas coisas sem precisar dar conta delas, tais como frutas do quintal do vizinho, uma caneta de uma escrivaninha, um pacote de chicletes da mercearia, (…) estão sendo silenciosamente ensinados que pequenos roubos e desonestidades não são tão maus assim. Nos exames escolares, a cola tem alcançado uma cifra alarmante, dizem os professores.

Talvez estejamos indo contra uma maré muito forte, mas devemos ensinar a nossos filhos que pecado é pecado. (…)

Expresso minha preocupação a respeito da crescente necessidade de fortalecer nossa juventude." ("What I Hope You Will Teach My Grandchildren and All Others of the Youth of Zion", discurso para o Pessoal do Seminário e Instituto da BYU, 11 de julho de 1966, p. 2.)

É importante reconhecermos que não podemos ignorar pequenos roubos, mentiras ou trapaças. Não podemos tratar com leviandade ou achar graça quando alguém burla ou quebra a lei.

- O que podemos fazer para ensinar e incentivar um comportamento honesto em nossa própria família? Por que devemos ensinar a honestidade por meio do exemplo?

Somos Abençoados Quando Somos Honestos

Talvez não sejamos imediatamente recompensados por sermos honestos. A honestidade pode pôr nosso caráter à prova, fazer-nos perder amigos e passar por ridículo, mas ela traz também alegria, paz mental e tranqüilidade à consciência.

Numa carta a uma amiga, certa jovem descreveu seus sentimentos depois de ter sido tentada a ser desonesta:

"Querida Suely,

"Sinto muito que você tenha ficado zangada comigo ontem. Sua amizade é muito importante para mim, mas tive que fazer o que fiz. Espero que você me entenda. Quando você me desafiou a roubar aquela pulseira da vitrine da joalheria, disse-me que seria fácil, que ninguém estava olhando e que até não havia ninguém trabalhando por perto. O argumento que você usou dizendo que nunca havia sido pega roubando, deixou-me menos amedrontada. Contudo, eu sabia que, mesmo que ninguém me apanhasse, eu jamais poderia esquecer-me de que fora desonesta. Não teria coragem de usar a pulseira, pois ela seria sempre uma triste lembrança de uma infeliz decisão. Quando você foi embora, dizendo que não queria gastar tempo à toa, com uma pessoa que não sabia se divertir, fiquei realmente ofendida. Na verdade, ainda estou magoada. Creio que terei de viver com essa mágoa, mas será mais fácil viver com esse sentimento do que com aquela sensação de culpa que não me deixaria livre para entrar numa loja sem ter a consciência culpada de algum roubo ou para olhar meus pais e meu bispo de cabeça erguida e até olhar para mim mesma com respeito próprio." [*Look unto Me in Every Thought: Mia Maid Course B. Young Women* (1978), p. 58]

- O que a jovem sacrificou pela honestidade? Quais foram os grandes benefícios que recebeu por ser honesta?
- Por que é importante que reconheçamos os benefícios de longo alcance da honestidade?

O Élder Howard W. Hunter falou-nos sobre outros benefícios de sermos honestos:

"Quando somos honestos, recebemos uma grande alegria. (…) Podemos ter a companhia do Mestre e a presença do Espírito Santo. (…) Devemos ser honestos com nós mesmos, com Deus e com o próximo." ("Basic Concepts of Honesty", *New Era*, fevereiro de 1978, p. 5)

- De acordo com o Élder Hunter, quais são os benefícios de sermos honestos?
- Como o Espírito Santo pode ajudar-nos a ser honestas?
- O que significa ser honesta para com Deus?

Conclusão

A honestidade é um princípio básico do evangelho e um mandamento de Deus. Para guardá-lo, é importante que reconheçamos a desonestidade e procuremos afastá-la, que pratiquemos a honestidade em nossos pensamentos, conversas e ações. Demonstrando princípios honestos em nosso lar, com outros membros da Igreja e com nosso próximo, ensinamos nossos filhos a serem honestos. Sendo honestos, somos abençoados com uma consciência limpa, paz de espírito, dignidade e a companhia do Espírito Santo.

Desafio

Analise seus pensamentos, palavras e ações durante a próxima semana, para determinar sua obediência ao mandamento de ser honesta. Peça ajuda ao Senhor para eliminar a desonestidade de sua vida pessoal e descobrir meios de ensinar aos filhos esse princípio de retidão. Seja um exemplo de honestidade tanto em palavras como em ações. (Ver Filipenses 4:8–9.)

Escrituras Adicionais

- Romanos 13:12–13 (andar honestamente)
- Hebreus 13:18 (disposição de viver honestamente)
- Doutrina e Convênios 97:8 (aqueles cujo coração é honesto será aceito pelo Senhor)
- Doutrina e Convênios 136:25–26 (devolver o que se pediu emprestado; ao encontrar o que tiver sido perdido, devolver)
- Regras de Fé 1:13 (cremos em ser honestos)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho*, capítulo 31, "Honestidade".
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

PERDÃO

Lição 8

O propósito desta lição é ajudar-nos a fortalecer nosso compromisso de perdoar a nós mesmas e aos outros.

Atividade: "Quem Sou Eu?"

Dirija a atividade "Quem Sou Eu?", solicitando que um membro da classe leia em voz alta as biografias que se encontram abaixo, sem mencionar as referências das escrituras. Não permita que a identidade dos personagens seja revelada antes que se pergunte "Quem Sou Eu?". A irmã deve levantar a mão no momento que sentir que descobriu a identidade da pessoa descrita. Contudo, a narradora deve continuar a ler até que toda a lista esteja completa, ou que todas as mãos estejam levantadas.

Biografia nº 1

1. Fui acusado injustamente e encarcerado. (Ver Gênesis 39:11–20.)
2. Posteriormente, libertaram-me da prisão e deram-me uma elevada posição de liderança num país estrangeiro. (Ver Gênesis 41:37–43.)
3. Estive separado durante muitos anos de meu pai e de minha família. (Gênesis 41–44.)
4. Interpretei os sonhos de um copeiro, um padeiro e um governante. (Ver Gênesis 40–41.)
5. Devido à grande fome que reinava no país, minha família mudou-se para o lugar onde eu vivia. Pude ajudar meus familiares. (Ver Gênesis 45–46.)
6. Quando eu era menino, meu pai deu-me uma bonita túnica. (Ver Gênesis 37:3.)
7. Embora meus irmãos me houvessem vendido aos mercadores de escravos, eu os perdoei e nos reunimos alegremente no Egito, vivendo felizes por muitos anos. (Gênesis 45–46)
8. Quem sou eu?

Resposta: José, filho de Jacó, que foi vendido no Egito. (Ver "*Deveis Perdoar Uns aos Outros*", Abelhinhas, Curso A, 1978, lição 3, p. 16.)

■ Mostre o auxílio visual 8-a: "O reencontro de José e seus irmãos". Por que José e seus irmãos puderam reencontrar-se alegremente e viver juntos em harmonia durante muitos anos?

Biografia nº 2

1. Sou o mais jovem de dois filhos. (Ver Lucas 15:11–12.)
2. Fui para uma terra distante, onde desperdicei a herança recebida de meu pai. (Ver Lucas 15:13.)
3. Quando aquela terra sofreu um período de fome, comecei a passar necessidade. (Ver Lucas 15:14.)
4. Para conseguir alimento, tive que trabalhar alimentando porcos. (Ver Lucas 15:15.)
5. Lembrei-me de como meu pai alimentava bem seus servos; portanto, decidi voltar para casa e pedir-lhe que me empregasse como servo seu. (Lucas 15:17–19)
6. Quando meu pai me viu voltando, correu ao meu encontro, beijou-me e deu-me sua melhor túnica, um anel, sapatos e preparou uma festa para celebrar minha volta. (Lucas 15:20–24)
7. Quem sou eu?

Resposta: O filho pródigo.

■ Mostre o auxílio visual 8-b. "A volta do filho pródigo". Por que foi possível este alegre reencontro?

Essas duas histórias da Bíblia ilustram o que pode acontecer quando os familiares se perdoam uns aos outros.

■ O que é perdão? Como as histórias de José e do filho pródigo ilustram esse princípio?

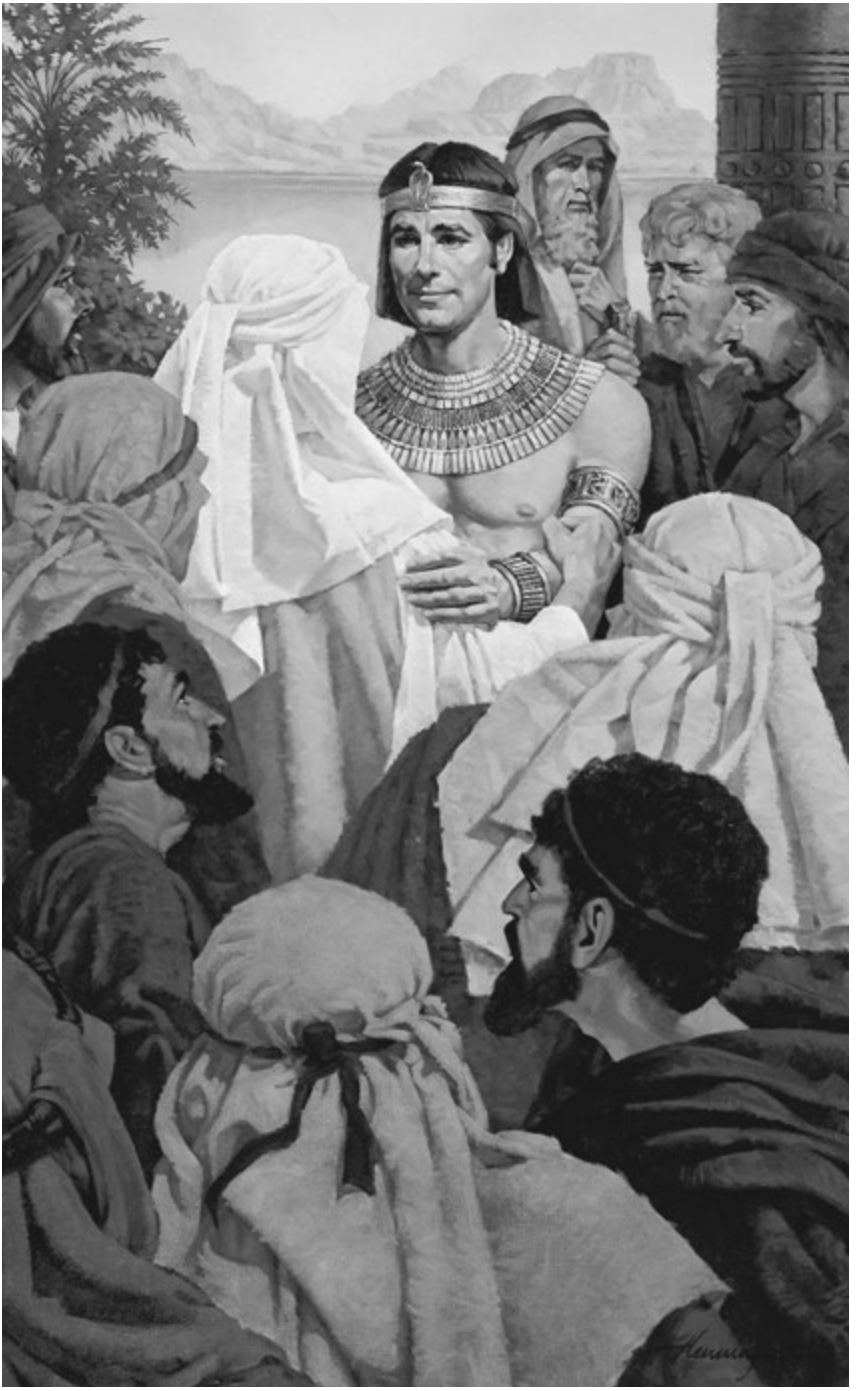
Quando Perdoamos, Colocamos em Prática o Amor Cristão

Jesus nos deu o exemplo perfeito de como devemos perdoar os que nos ofendem. O Élder Robert L. Simpson disse a respeito do exemplo do Salvador:

"A história bíblica conta que nenhum homem mortal jamais foi tão humilhado e passou por tanta dor e sofrimento como o Salvador do mundo, durante Suas horas finais na mortalidade. (…)

Ali pendia Ele, com o corpo machucado e sangrando e ainda assim escarnecido por Seus inimigos; e foi em meio a tudo isso que Jesus [rogou], talvez em voz baixa, com profunda reverência: 'Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem'". (Lucas 23:34) ("Forgiveness", *Improvement Era*, dezembro de 1966, p. 1148)

Assim como Jesus perdoou, também nós devemos perdoar.



8-a, O reencontro de José e seus irmãos © Providence Lithograph Co.

8-b A volta do filho pródigo

April Aaron é uma jovem santo dos últimos dias que seguiu o exemplo do Salvador. Quando a caminho de um baile da Igreja em São Francisco, Califórnia, April foi atacada por um homem que a esfaqueou ao tentar roubar-lhe a bolsa. Ao ser agredida, ela perdeu a vista direita e recebeu ferimentos profundos na perna direita e no braço esquerdo. E qual foi a resposta de April, ao ser interrogada sobre seu agressor?

"Acho que ele deve estar sofrendo. Deveríamos sentir pena de alguém como ele. (…)

Gostaria que alguém pudesse fazer algo por ele, que pudesse ajudá-lo. Ele precisa receber algum tratamento. Quem sabe o que pode levar uma pessoa a fazer o que ele fez? Se não o encontrarem, é provável que faça a mesma coisa novamente." [Citado por Spencer W. Kimball em *O Milagre do Perdão (1969)*, p. 294, Reimpresso 1999.]

■ De que forma April demonstrou amor Cristão pela pessoa que a atacou?

Jens Christian Johansen, membro da Igreja na Dinamarca, também possui a capacidade cristã de perdoar. Em seu diário pessoal, ele registrou: "Ao amontoar o feno e fazer meu trabalho, joguei doze fardos por cima da cerca para meu vizinho, pois não tinha feno para o seu cavalo e suas vacas, e havíamos verificado que um pouco do nosso havia sido retirado na noite anterior. (…) Prefiro dar-lhe um pouco do nosso, do que deixar que roube". (Citado por Rex D. Pinegar em "Grandfather Johansen's Example", *New Era*, setembro de 1977, p. 4.)

■ Como o irmão Johansen demonstrou haver perdoado seu vizinho por ter-lhe roubado o feno?

Quando soubermos perdoar como April e o irmão Johansen, estaremos amando os outros da mesma forma que Cristo.

■ Mostre o cartaz com a seguinte declaração: *Sinto que a expressão máxima do amor a Deus e aos homens é o perdão*. (Marion D. Hanks, "Even as Christ Forgave", *New Era*, junho de 1974, p 4.) Leia a declaração para a classe.

É Exigido de Nós que Perdoemos a Todos

Freqüentemente dizemos ou fazemos coisas que causam dor e sofrimento ao próximo. Outros com freqüência dizem ou fazem coisas que nos ofendem. Para ajudar-nos a resolver tais problemas, Jesus Cristo aconselhou:

"Portanto, digo-vos que vos deveis perdoar uns aos outros; pois aquele que não perdoa a seu irmão suas ofensas está em condenação diante do Senhor; pois nele permanece o pecado maior.

Eu, o Senhor, perdoarei a quem desejo perdoar, mas *de vós é exigido que perdoeis a todos os homens*." (D&C 64:9–10; grifo do autor)

- Que pessoas estão incluídas no termo "todos os homens"?
- Quem é nosso irmão? (Ver D&C 64:9; 76:23–24.) O que acontecerá se deixarmos de perdoar aqueles que nos ofendem? Quem comete o pecado maior—aquele que ofende ou aquele que se recusa a perdoar?

Na primeira parte desta lição, vimos duas histórias ilustrando como problemas familiares foram resolvidos pelo perdão.

- Qual seria o resultado, se marido e mulher perdoassem prontamente as ofensas mútuas? Se irmãos se perdoassem? Se os pais perdoassem os filhos? Se os filhos perdoassem os pais?
- Ler Mateus 5:44. Segundo essa escritura, a quem devemos perdoar?
- Qual seria o resultado, se perdoássemos prontamente as ofensas de nossos vizinhos? Dos membros da Igreja? Dos amigos?

Jesus Cristo ensinou que, se formos ofendidos, não devemos esperar que o ofensor venha pedir perdão. Devemos procurá-lo e fazer as pazes com ele. (Ver Mateus 5:23–24.) O Pai Celestial não perdoará nossos pecados, a menos que nosso coração esteja livre de ódio, ressentimento e mágoas dos outros. (Ver Mateus 6:14–15.)

- Peça a uma irmã que leia Mateus 18:21–22. De que outra forma podemos dizer "setenta vezes sete?"

Para perdoar a todos, é necessário que também perdoemos a nós mesmas. Quando cometemos um erro, devemos arrepender-nos e esquecer. Às vezes é mais fácil perdoar os outros do que a nós mesmas, mas perdoar "a todos os homens" é perdoar a todas as pessoas, incluindo a nós mesmas.

- Por que às vezes achamos difícil perdoar a nós mesmas? Por que é importante que perdoemos a nós mesmas?

Precisamos Perdoar para Progredir

O Élder Boyd K. Packer relatou esta história:

"Há muitos anos, aprendi uma lição com o homem mais santo que já encontrei na vida. Era firme e sereno, com profunda força espiritual que muitos tentavam desfrutar.

Ele sabia exatamente como ministrar aos que estavam sofrendo. Estive presente a várias ocasiões nas quais ele abençoou pessoas doentes ou aflitas.

Sempre tivera uma vida de préstimos, tanto na Igreja quanto na comunidade (…).

Certa vez, ensinou-me uma lição com uma de suas experiências na vida. Embora pensasse conhecê-lo, revelou-me coisas que nem imaginaria. (…)

Casou-se com uma jovem adorável e tudo parecia ir bem. Tinha um bom emprego, com futuro brilhante. Eram profundamente apaixonados e ela esperava o primeiro bebê.

Na noite em que o bebê deveria nascer, houve complicações. Não conseguiram encontrar o único médico da cidade, e após muitas horas de trabalho de parto, as condições da mãe tornaram-se desesperadoras.

O médico finalmente chegou e, sentindo a urgência do caso, agiu rapidamente; logo depois o bebê nasceu, e parecia que a crise havia passado.

Alguns dias mais tarde, a jovem mãe faleceu da mesma infecção que o médico estivera tratando naquela mesma noite, em outra casa.

O mundo desabou para ele; nada mais parecia certo. Havia perdido sua bem-amada e não tinha condições de cuidar de um bebê tão novinho e ao mesmo tempo trabalhar.

Com o passar do tempo, seu pesar aumentou. 'Aquele médico devia ser proibido de clinicar Ele trouxe a infecção para a minha mulher; se tivesse cuidado, ela estaria viva hoje.' Não conseguia pensar em mais nada e, em sua amargura, tornou-se ameaçador.

Certo dia, uma criança bateu à sua porta e disse-lhe, simplesmente: 'Meu pai quer que o senhor venha comigo'.

'Meu pai' era o presidente da estaca. Um jovem magoado e aflito ia ver seu líder espiritual; esse pastor de almas estivera observando seu rebanho e tinha algo a dizer-lhe.

O conselho desse servo sábio foi simples: 'João, esqueça. Nada no mundo a trará de volta. Tudo o que fizer, só vai piorar as coisas. João, esqueça'.

Meu amigo contou-me que esse havia sido o seu Getsêmani, a sua hora decisiva.

Como poderia esquecer? Um terrível erro fora cometido, e alguém deveria pagar por ele.

Aflito, tentou reunir suas idéias. E isso não aconteceu de imediato. Por fim decidiu que, fossem quais fossem os resultados, seria obediente.

Ele determinou-se a seguir o conselho desse líder espiritual que demonstrava sabedoria. Esqueceu.

Em seguida, disse-me: 'Já era velho, quando finalmente compreendi. Foi só quando consegui enxergar um pobre médico do interior—sobrecarregado de trabalho, mal pago, correndo de porta em porta nas casas dos pacientes, com escassez de remédios, nenhum hospital, poucos instrumentos. Ele lutava para salvar vidas e era bem-sucedido na maioria das vezes.

Ele chegara na hora da crise, quando duas vidas estavam por um fio, e agiu sem demora'.

'Já era velho', repetiu ele, 'quando compreendi. Teria arruinado minha vida e outras mais'.

Quanto agradeceu ao Senhor de joelhos por haver recebido aquele simples conselho de um líder sábio: 'João, esqueça'.

Esse é meu conselho para vocês. Se estiverem sofrendo por causa de ressentimentos, amargura, desapontamento ou ciúmes, controlem seus sentimentos. Poderão não controlar as coisas dos outros, mas controlarão as coisas que estão dentro de si.

"Digo, portanto: João, esqueça, Maria, esqueça." ("O Bálsamo de Gileade," *A Liahona*, fevereiro de 1978, pp. 81–83)

- Por que João disse que perdoar o médico era como seu "Getsêmani"? Quando João começou a progredir? Quais foram algumas virtudes que João desenvolveu ao perdoar?

O Élder Sterling W. Sill, contou a história a seguir:

"Há algum tempo conversei com uma senhora de 53 anos de idade, que cometera uma transgressão moral aos 18. Ela sabia que seu pecado era grave, mas, por haver-se arrependido milhares de vezes, podemos confiar na promessa do Senhor de que fora perdoada. No entanto, ela nunca se perdoou. Por sentir-se impura e inferior, afastou-se de suas amizades, recusou casar-se e tornou-se uma espécie de reclusa social e espiritual. Durante 35 anos, ela degradou-se a si mesma, com acusações e recriminações pessoais. Sua vida de remorso transformou-se em algo muito abaixo da pessoa maravilhosa que Deus pretendia que ela fosse. Seu pecado aos 18 anos fora muito grave, mas durante 35 anos ela o tornara ainda maior, desperdiçando a coisa mais valiosa do mundo, que é uma esplêndida vida humana." [*What Doth It Profit* (1965), p. 183]

Quando ficamos remoendo nossos fracassos e erros, ou continuamos a abrigar no coração ressentimentos, recusando-nos a perdoar a nós mesmas ou aos outros, desperdiçamos tempo e energia, sem realizar coisa alguma, e inibimos nosso progresso espiritual.

Conclusão

Não é fácil perdoar ao próximo e a nós mesmas. Pode ser um dos maiores obstáculos que enfrentamos na vida. Quando perdoamos plenamente, em nosso coração ou por palavras, abrimos caminho para progredirmos, melhorarmos nossa vida e para sermos felizes. Preparamo-nos para pedir ao Senhor perdão dos pecados. Ele nos disse que, quando perdoa nossos pecados, deles não mais Se lembra. (Ver D&C 58:42.) Tirar da mente e do coração as ofensas que nos fazem e delas não mais nos lembrar é parte importante do perdão. Ao esquecer os ressentimentos para com o próximo, trazemos paz à nossa vida. Procuraremos o Espírito Santo e estaremos preparados para receber Sua orientação. Aceitaremos a crítica pessoal, seremos capazes de usá-la para nosso desenvolvimento e progrediremos rumo à exaltação no reino de nosso Pai Celestial.

As ofensas são inevitáveis, mas não devemos deixar que elas estraguem nossa vida. Se tivermos um coração clemente, perdoaremos as ofensas. Cada uma de nós deve esforçar-se para orar sinceramente: "Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores". (Mateus 6:12)

Desafio

Reflita em seus sentimentos: Você tem mágoas? Se tiver, o que fará para sobrepujá-las? Peça ao Pai Celestial que a ajude a perdoar.

Escrituras Adicionais

- Mosias 26:30–31 (perdoar uns aos outros)
- Doutrina e Convênios 42:88–89 (o procedimento da Igreja em relação às ofensas)
- Doutrina e Convênios 82:1 (quando perdoamos, o Senhor nos perdoa)
- Doutrina e Convênios 98:39–48 (com que freqüência devemos perdoar)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho*, capítulo 19, "Arrependimento".
2. Prepare-se para dirigir a atividade do início da lição.
3. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva as informações no quadro-negro.
4. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

PUREZA DE PENSAMENTO

Lição 9

O propósito desta lição é ajudar-nos a aumentar nossa retidão e ensinar-nos como controlar os pensamentos.

Nossos Pensamentos São Influenciados pelo Mundo que Nos Cerca

O Élder J. Thomas Fyans fez a seguinte observação sobre os pensamentos:

"O Amazonas não só é o maior rio do mundo, como também muitos dos seus afluentes são rios muito grandes. (…)

Uma característica interessante desses rios é a diferença de cor. O Madeira é denominado rio branco, porque suas águas carregam finas partículas de gesso. A cor escura do Rio Negro é proveniente de matéria orgânica em decomposição, colhida nas matas pelas quais passa. Outros correm por areias brancas e freqüentemente apresentam um colorido esverdeado ou azulado. (…)

Assim como esses rios adquirem a cor das substâncias que colhem por onde correm, o curso dos pensamentos é colorido pelo material por meio do qual são canalizados.(…)

Alguns rios correm vagarosa e sinuosamente por baixadas e suas águas são sujas, cheias de resíduos.

Outros vêm de lugares altos. (…) Sua correnteza é forte e, como resultado, fornecem eletricidade para o nosso consumo e permitem a navegação de grandes navios." (Conference Report, Buenos Aires, Conferência de Área Argentina, 1975, pp. 28–29)

- Examinem estas questões: Qual o curso de nossos pensamentos? O que lhes dá conteúdo e colorido?
- Coloque dois copos e um jarro de água em uma mesa. Ponha um pouco de terra num deles e convide uma das irmãs a escolher um dos copos e servir-se de água. Pergunte-lhe por que escolheu o copo limpo.

Não colocaríamos a água que vamos beber num copo sujo, porque não gostamos de tomar água suja. Por que, então, haveríamos de deixar que nossa mente entre em contato com idéias ou pensamentos impuros?

Nas escrituras, o Senhor às vezes Se refere a Seus servos como vasos. (Ver Morôni 7:31.)

- Por que não podemos esperar que o Espírito do Senhor habite em um vaso impuro? Por que os pensamentos puros não permanecem na mente povoada de pensamentos impuros?

O mundo está repleto da influência de Satanás. Vemo-nos expostas a imagens e idéias impróprias apresentadas em peças teatrais, propagandas, músicas, filmes, revistas e televisão. Crime, violência, perversão, profanidade, pornografia e música sensual são retratados como aceitáveis e até desejáveis. Os pensamentos impuros vêm à mente com maior facilidade, se ela não estiver preparada para oferecer resistência.

- Quais as influências maléficas que você encontra em sua vida? Como você pode conservar puros os pensamentos, quando cercada por essas influências?

Os Pensamentos Influenciam Nossas Ações

As idéias podem exercer grande poder sobre nós. Primeiro vem o pensamento, depois a ação. A ação começa na mente. Fazemos aquilo que pensamos. Quer planejemos fazer o bem ou o mal, o plano e a ação principiam na mente.

O Presidente David O. McKay relatou esta experiência:

"Quando eu era presidente da Missão Européia, um jovem confessou-me haver cometido um ato errado e pecaminoso. Ele se justificou, dizendo que estava numa livraria na hora de fechar e que se sentiu tentado ao ver a porta fechada. Culpou as *circunstâncias* por sua queda.

Mas eu lhe disse: 'Não foram as circunstâncias, nem a porta fechada ou a tentação. Você já havia pensado naquilo antes de entrar na livraria. Se nunca tivesse pensado em fazer tal coisa, não haveria circunstância suficientemente forte para tentar ou induzir você, um missionário, a cair. O pensamento sempre precede a ação'.

Pensamentos puros, ideais elevados, o amor em seu verdadeiro sentido, temperança, amabilidade, alegria são princípios que contribuem para o desenvolvimento do caráter. Pensamentos egoístas, rancores contra o próximo, a satisfação dos desejos com o fumo ou a bebida, são coisas que levam o indivíduo a cometer pecados." (Cleanliness Is Next to Godliness, *Instructor*, março de 1965, p. 86)

O Presidente McKay também disse: "'Diga-me em que você pensa quando não tem o que pensar, e eu lhe direi quem você é'. Os santos dos últimos dias têm a responsabilidade de ter pensamentos puros, de acalentar ideais elevados. Enquanto o fizerem, seus atos concordarão com esses ideais". (*Instructor*, março de 1965, p. 86)

■ Mostre o auxílio visual 9-a, "Mulher esfregando a escada".

O povo holandês é bem conhecido por seu asseio. As mulheres dão polimento às maçanetas das portas, esfregam a entrada da casa e até mesmo as calçadas. Elas acreditam que andando por uma rua limpa, não se leva sujeira e impurezas para dentro de casa. A mesma idéia pode ser aplicada à mente. Para ajudar a conservar nossas ações limpas e justas, devemos fazer freqüentemente uma boa limpeza em nossos pensamentos.

"Os pensamentos são as ferramentas com que moldamos o caráter, assim como o grande escultor cinzela a pedra bruta, até dar-lhe forma (…) transformando-a (…) em esplêndida obra de arte. Da mesma forma, cada pensamento modela nosso caráter e, conseqüentemente, nosso destino e nossa vida. Portanto, o resultado de todos os nossos pensamentos é a criação de um caráter." (George Q. Morris, *The Importance of Habits*, Brigham Young University Speeches of the Year, 20 de maio de 1953, p. 2)

■ Ler no quadro-negro Provérbios 23:7.

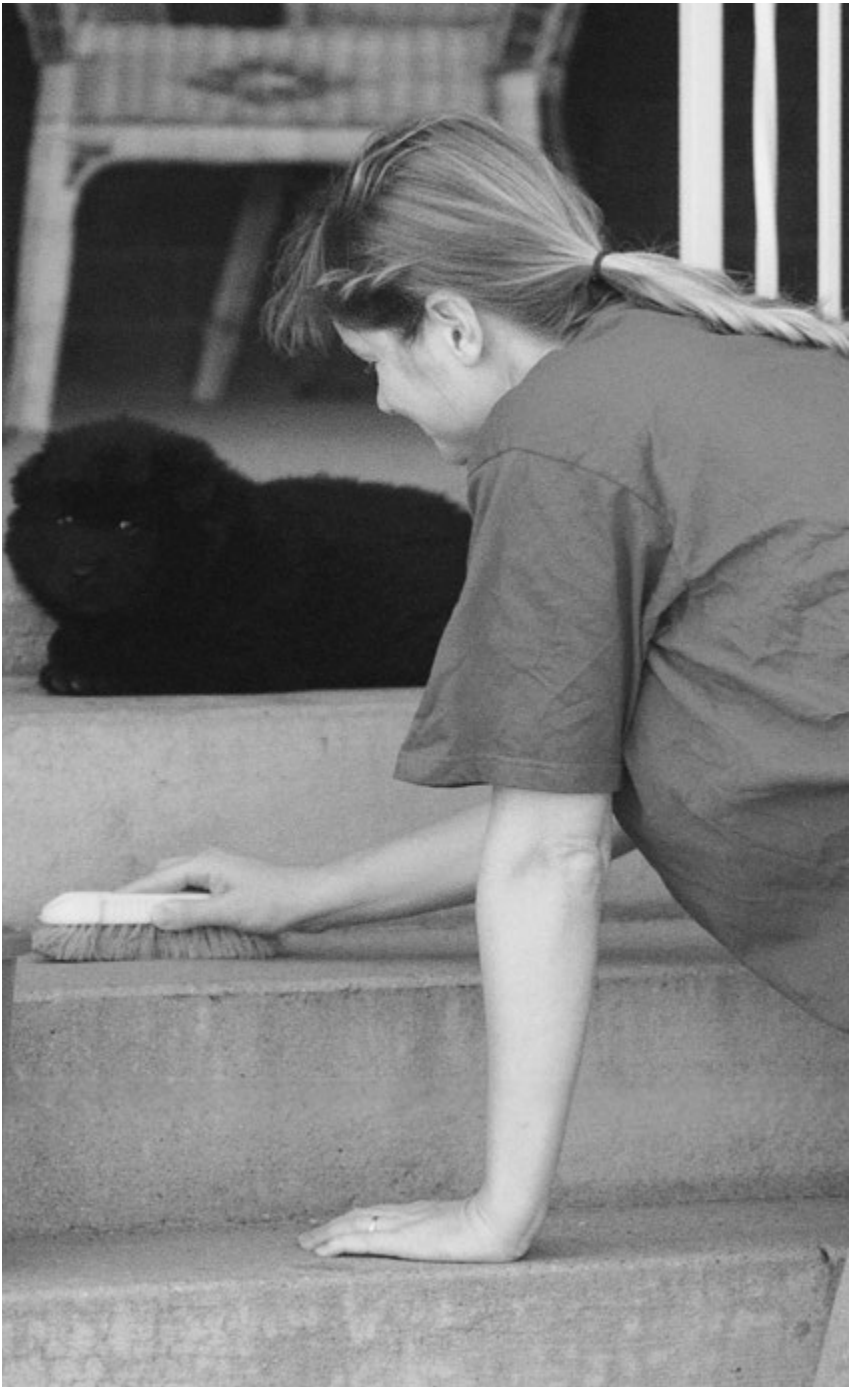
Podemos Fazer Muitas Coisas para Controlar os Pensamentos

Temos em nós mesmas o poder de controlar a mente e impedir a permanência de maus pensamentos. Nossa mente tem capacidade de absorver sabedoria e conhecimento tão prontamente quanto a ignorância, o mal e as coisas negativas. O Élder Boyd K. Packer explica como controlar os pensamentos:

"A mente *é como* um palco, cuja cortina está sempre aberta, exceto quando estamos dormindo. Alguma peça está sempre sendo representada nesse palco. (…)

Vocês já notaram que, sem querer (…) podemos deixar que um pensamento pequenino e insignificante se insinue e atraia nossa atenção? Os maus pensamentos se infiltram devagarinho e tomam conta de nós.

Se permitirmos que continuem, faremos com que todos os pensamentos virtuosos nos abandonem, e isso porque consentimos em ser influenciados por pensamentos indignos (…) que poderão representar uma peça cheia de amarguras, ciúmes e ódio, vulgar, imoral ou até mesmo depravada. (…)



9-a, Mulher esfregando a escada

O que fazer nessas ocasiões em que o palco de sua mente é comandado por pensamentos impuros? (…)

Se conseguir controlar seus pensamentos, poderá sobrepujar seus hábitos, mesmo os hábitos pessoais mais degradantes. Se conseguir dominá-los, terá uma vida feliz. (…)

Gostaria de ensinar-lhes o seguinte: Escolham dentre os hinos da Igreja um de que gostem. (…) Repassem-no mentalmente. Decorem-no. Mesmo que não tenham treinamento musical, poderão recordar o hino.

Agora, usem esse hino como recipiente de seus pensamentos. Façam dele seu canal de emergência. Sempre que acharem que pensamentos maus estejam infiltrando no palco de sua mente, pensem num hino. (…)

Assim que a música principiar e a letra tomar forma em sua mente, os pensamentos indignos fugirão envergonhados. O hino mudará todo o ambiente do palco, por ser limpo e edificante, fazendo com que os pensamentos maus desapareçam. (…)

Uma vez que tenham aprendido a limpar do palco de sua mente os pensamentos indignos, aprendam a conservá-la ocupada com coisas úteis e instrutivas. (…) Conservem-na ocupada com coisas dignas." [*Teach Ye Diligently* (1975), pp. 46–47]

O Élder Dean L. Larsen aconselhou-nos a praticar o pensamento construtivo: "A fim de manter o pensamento construtivo, é necessário que tenhamos algo útil em que pensar, que tenhamos em reserva (…) alguns assuntos, problemas, desafios, para os quais possamos dirigir nossa mente, procurando pensar numa solução". ["Thoughts about Thoughts", *em 1976 Devotional Speeches of The Year* (1977), p. 120]

Numa cena do musical "A Noviça Rebelde", Maria, a governanta, distrai as crianças a seus cuidados, ajudando-as a pensar em suas coisas favoritas durante uma tempestade. Criando pensamentos agradáveis, elas se esquecem dos temores. Os pensamentos agradáveis expulsam os desagradáveis.

Quando perguntaram a uma senhora por que parecia tão alegre e satisfeita com seu trabalho, ela respondeu: "O motivo principal é porque tenho bons pensamentos".

■ Em que poderíamos pensar para conservar afastados os pensamentos impuros?

Devemos fazer de conta que nossa mente é um armazém repleto de coisas boas, sem lugar algum para nada mais.

Procurem bons pensamentos nas escrituras. Elas trazem paz, conhecimento, instrução, conselhos, histórias, poesia e outras coisas que enriquecem a mente. As revistas da Igreja publicam artigos e histórias edificantes para nosso entretenimento e aprendizado.

A mente saudável está sempre em funcionamento. Precisamos conservar a mente ocupada, planejando e pensando. Quando somos motivadas por bons pensamentos, não há limite para o sucesso que poderemos alcançar nesta vida e no mundo futuro.

O Espírito Santo pode ajudar-nos a controlar nossos pensamentos. Quando ouvimos Seus sussurros, podemos controlar os pensamentos, as palavras e as ações. Devemos orar pedindo ajuda ao Espírito Santo.

■ Ler João 14:26. Como o Espírito Santo nos ajudará?

Quando o Espírito Santo nos inspira a recordar os ensinamentos do Salvador, estamos em melhores condições de manter pensamentos puros, não deixando lugar para os maus. O Espírito Santo é chamado de "Consolador", porque Sua missão é trazer "conforto, amor, paz, alegria e consolo para os santos". [Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2ª ed. (1966), p. 148]

Os maus pensamentos podem ser perdoados, se nos arrependermos deles.

■ O que vocês estão fazendo para controlar seus pensamentos?

■ Por que é importante para vocês fortalecer sua defesa contra os pensamentos impuros?

Nem sempre podemos evitar pessoas cujas opiniões e atos não estão em harmonia com os padrões do evangelho. Isso é especialmente verdade entre os jovens.

■ Como podemos ajudar os jovens da Igreja a neutralizar as influências degradantes que os cercam, tais como palavreado e ações vulgares, revistas impróprias, filmes, programas de televisão etc?

■ Como podem os pais ensinar aos filhos a importância de conservar limpos os seus pensamentos?

Conclusão

Os pensamentos influenciam nossas ações. No empenho de nos tornarmos mais parecidos com o Pai Celestial, é importante que conservemos a nossa mente limpa e pura. Embora cercados por influências malignas, podemos controlar nossos pensamentos e direcioná-los corretamente.

Precisamos evitar as coisas que nos encorajam a ter pensamentos impuros. É importante que escolhamos sabiamente os amigos, programas de televisão, filmes, livros e revistas. Devemos tomar o cuidado de escolher bons canais para os quais dirigir nossos pensamentos. Os pensamentos são como a água. Correm continuamente e, se não forem dirigidos, seguirão por caminhos de menor resistência, até os lugares baixos. Devemos guardar os mandamentos de Deus, buscar a companhia do Espírito Santo e orar

freqüentemente, pedindo ao Pai Celestial que nos guie no trabalho de controlar nossos pensamentos e conservá-los limpos.

- Peça a uma das irmãs que leia a citação a seguir:

  "Semeie um pensamento, colha um ato.
  Semeie um ato, colha um hábito;
  Semeie um hábito, colha um caráter.
  Semeie um caráter, colha um destino eterno. [William Makepeace Thackeray, citado por David O. McKay em *Treasures of Life* (1962), p. 418.]

- Ler Alma 12:14. O que diz essa escritura a respeito da importância de mantermos nossos pensamentos puros?

Desafio

Busque a companhia do Espírito Santo, para ajudar a controlar seus pensamentos. Decore um hino da Igreja ou uma escritura, usando-a para afastar os maus pensamentos. Leia as revistas da Igreja e outros materiais inspiradores. Leia diariamente as escrituras.

Escrituras Adicionais

- Provérbios 12:5; 15:26 (palavras e pensamentos justos)
- Tiago 1:12–27 (Deus não nos induz a fazer o mal)
- Jacó 3:1–2 (pureza de coração e firmeza de mente)
- Mosias 4:30; 5:13 (continuar em retidão ou perecer)
- Doutrina e Convênios 6:16 (Deus conhece os pensamentos e intenções do nosso coração)
- Doutrina e Convênios 6:36 (dirigir nossos pensamentos a Deus)
- Doutrina e Convênios 121:45 (pensamentos virtuosos)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Escreva no quadro-negro: *Porque, como imaginou (o homem) no seu coração assim é ele*. (Provérbios 23:7)
2. Leve para a classe dois copos, uma jarra com água e um pouco de terra.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

A EDIFICAÇÃO DO REINO DE DEUS

Lição 10

O propósito desta lição é ensinar-nos a usar nosso tempo, talentos e bens para ajudar a edificar o reino de Deus.

Somos Abençoados com Tempo, Talentos e Bens

O Élder Thomas S. Monson, contou-nos esta história de serviço e sacrifício:

"José Garcia era do Velho México. Nascido na pobreza, mas criado na fé, José preparou-se para o chamado missionário. Eu estava presente no dia em que sua recomendação missionária chegou aos escritórios da Igreja. Junto com ela, recebemos a seguinte declaração: 'O irmão Garcia servirá à custa de grande sacrifício para sua família, pois ele representa grande parte do sustento de seus familiares. Ele só tem uma coisa—uma coleção de selos—que deseja vender, se for necessário, para ajudar a pagar sua missão'.

O Presidente Kimball ouviu atentamente a declaração que lhe foi lida, e respondeu: 'Que ele venda sua coleção de selos. Esse sacrifício se reverterá em bênção para ele'." (Conference Report, outubro de 1978, p. 83; *Ensign*, novembro de 1978, p. 56)

Como membros da Igreja, temos a responsabilidade de ajudar a edificar o reino de Deus na Terra. Haverá ocasiões em que tal responsabilidade exigirá grandes sacrifícios.

- Peça às irmãs que pensem na seguinte pergunta: O que me deu o Senhor que posso usar nesta grande obra de edificação do Seu reino?

Nosso Pai Celestial nos abençoou com tempo, talentos e bens, e deseja que usemos esses recursos para promover o trabalho da Igreja. Nossa participação é necessária para liderar, ensinar e apoiar. Usando nosso tempo, talentos e bens liberalmente e de boa vontade, podemos ajudar a difundir o evangelho e edificar o reino.

A cada uma de nós é dado um número igual de horas diárias. O Presidente Brigham Young disse: "Queridas irmãs, (…) considerem que o seu tempo vale ouro; e que é realmente uma riqueza. (…)

Consideremo-lo assim, e não mais fiquemos de braços cruzados, perdendo tempo, pois cada homem ou mulher tem o dever de fazer tudo o que está ao seu alcance para promover o reino de Deus na Terra". [*Discursos de Brigham Young*, comp. John A. Widtsoe (1954) p. 214]

- Peça a uma irmã que conte como arranja tempo para cumprir suas designações na Igreja e ainda servir de outras formas. Como podemos usar mais sabiamente nosso tempo para edificar o reino de Deus?

Cada uma de nós recebeu capacidade e talentos que podemos usar na edificação do reino de Deus. São dons preciosos do Pai Celestial.

O Presidente Brigham Young deu-nos este conselho: "Quando derem qualquer coisa em benefício da construção do Reino de Deus, ofereçam o que de melhor possuírem. Qual é a melhor coisa que vocês têm para oferecer ao reino de Deus? Os talentos que Ele lhes deu. (…) Dediquemos todas as qualidades que possuímos à construção do reino de Deus, pois somos nós que iremos construí-lo integralmente". (*Discursos de Brigham Young*, p. 446)

A irmã JoAnn Ottley contou uma experiência relacionada à edificação do reino de Deus. O Senhor deu à irmã Ottley e a seu marido, Jerold Ottley, talentos musicais extraordinários. Passaram a vida estudando e desenvolvendo esse dom e tiveram que tomar muitas decisões concernentes ao seu uso. Quando estavam estudando na Europa, viram que tinham uma decisão importante e difícil a tomar. Sabiam que, se permanecessem lá, teriam muitas oportunidades de sucesso; mas queriam, acima de tudo, fazer o que o Senhor desejasse deles. Queriam ser obedientes; mais do que isso, ansiavam por colaborar na edificação do Seu reino aqui na Terra.

O irmão e a irmã Ottley jejuaram e oraram repetidamente, para saber qual era a vontade do Senhor. A resposta veio durante uma reunião sacramental, ao fim de um período de jejum. Ambos receberam as mesmas instruções do Espírito—que deveriam regressar aos Estados Unidos.

Seguiram-se mais meses de estudo, preparação, provas, depois do que o Senhor possibilitou a volta deles a Salt Lake City. A irmã Ottley tornou-se membro do Coro do Tabernáculo, e o irmão Ottley passou a fazer parte do Departamento de Música da Universidade de Utah.

Pouco tempo depois, o irmão Ottley foi chamado pela Primeira Presidência da Igreja para ser regente do Coro do Tabernáculo. O Senhor realmente os preparou para servir.

Os Ottley entenderam que nosso tempo, talentos e bens materiais não nos pertencem, mas sim, ao Senhor. A maior alegria que podemos ter nesta Terra é usá-los na edificação do reino de Deus. [Ver "The Apples in a Seed", em *Turning Points* (1981), pp. 23–29.]

- Como o desejo dos Ottley de serem úteis ao Senhor superou o de serem apenas obedientes? De que maneira os Ottley ficaram sabendo o que o Senhor desejava que fizessem com seus talentos? Como podemos saber o que o Senhor deseja que façamos com os nossos?

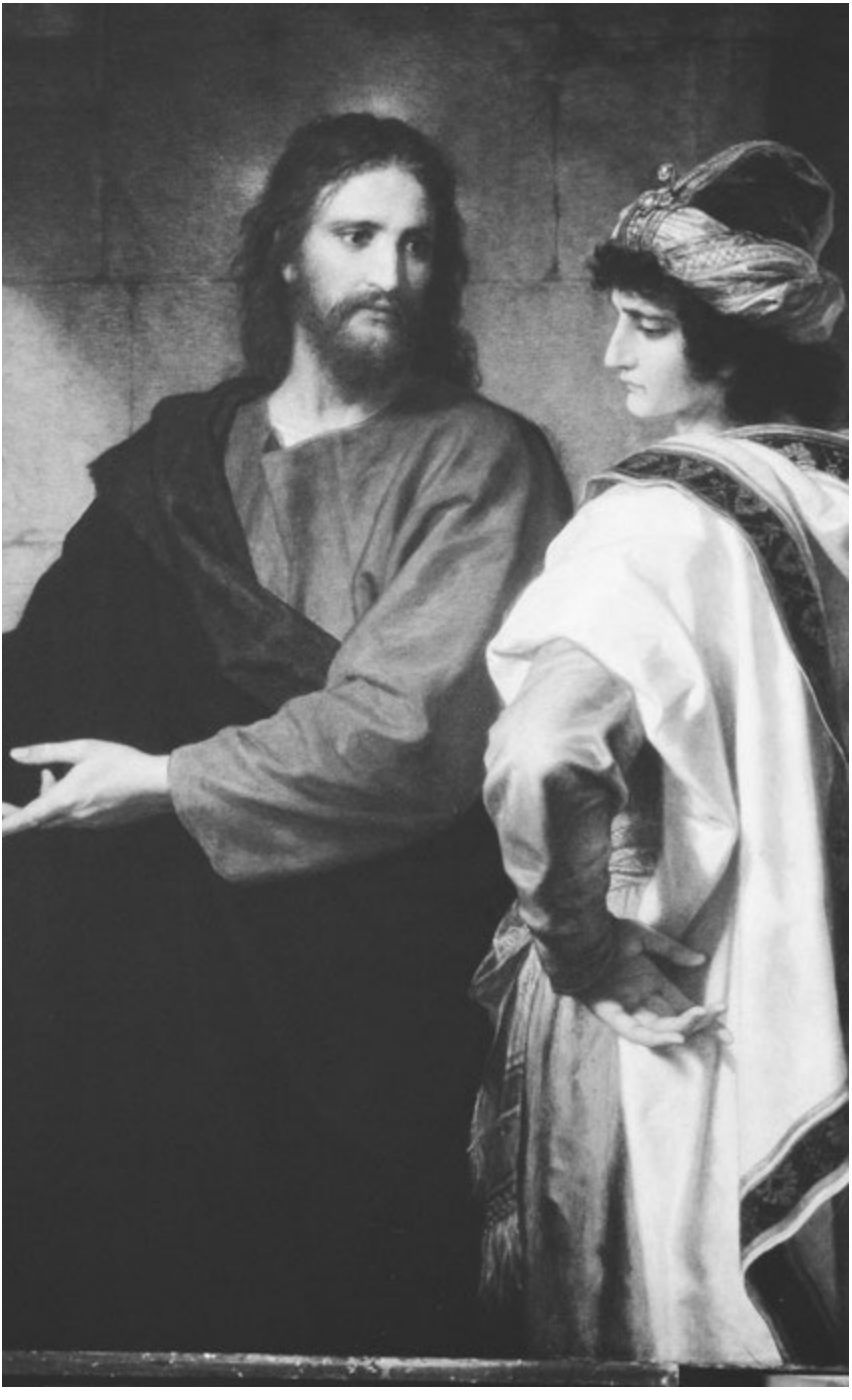
- Mostre o auxílio visual 10-a: "Jesus dizendo ao jovem rico o que fazer para herdar a vida eterna".

O Novo Testamento conta a história de um homem que perguntou a Jesus o que deveria fazer para herdar a vida eterna. Jesus disse-lhe que guardasse os mandamentos, não cometesse adultério, não matasse, não roubasse nem prestasse falso testemunho, e que honrasse seus pais. O jovem respondeu que tinha obedecido a todos esses mandamentos durante toda a sua vida. Jesus então disse-lhe que vendesse seus bens terrenos, desse-os aos pobres e O seguisse. O jovem ficou triste ao ouvir tal conselho, e afastou-se "porque possuía muitas propriedades". (Ver Marcos 10:17–22.)

- Que bens pessoais poderíamos usar na edificação do reino?

Todos nós temos bens que podem ser usados para a edificação do reino de Deus. Talvez possamos alimentar ou vestir alguém necessitado, ou arranjar moradia para alguém que não tenha onde morar. Quando pagamos o dízimo e ofertas, estamos ajudando a construir o reino. Poderá chegar a ocasião em que nos será pedido ainda mais sacrifícios para o trabalho do Senhor. Embora não nos seja pedido que demos todos os nossos bens para o trabalho do Senhor, deveríamos estar dispostos a fazê-lo, se isso fosse exigido de nós.

Há vários anos, um grupo de santos da ilha da Tasmânia soube que Joseph Fielding Smith, na época, Presidente do Quórum dos Doze Apóstolos e posteriormente Presidente da Igreja, estava em visita à Missão Australiana do Sul. Esses humildes e fiéis irmãos, que somaram 185 pessoas, queriam que o Presidente dedicasse sua capela. Eles sabiam que ela teria de estar livre de dívidas para ser dedicada ao Senhor, portanto, em dois dias levantaram uma grande soma (mais de dez mil dólares) para saldar o débito. Esses irmãos demonstraram o desejo de sacrificar seus bens materiais para a edificação do reino, sendo que alguns venderam suas terras, outros seus móveis e outros bens pessoais, para levantar os fundos necessários. (Ver Jessie Evans Smith, "Now We Can Give the Building to the Lord", *Instructor*, junho de 1962, pp. 184–185)



10-a Jesus dizendo ao jovem rico o que fazer para herdar a vida eterna
© Providence Lithograph Co.

O Élder Bruce R. McConkie disse:

"No batismo, fizemos o convênio de servi-Lo (o Senhor), de guardar Seus mandamentos e de dar primazia às coisas do Seu reino. Ele, por sua vez, prometeu-nos a vida eterna no reino de Seu Pai. (…)

A lei do sacrifício consiste em estarmos dispostos a sacrificar tudo o que temos em prol da verdade—(…) nossa casa, terras e família: tudo, até a vida, se necessário. (…)

Apenas de alguns de nós é exigido que sacrifiquemos muito do que possuímos (…).

Mas (…) devemos ser *capazes* de viver essas leis plenamente, se de nós for exigido." (Conference Report, abril de 1975, pp. 74–75; *Ensign*, maio de 1975, p. 50)

■ O que significa colocar as "coisas do reino" em primeiro lugar?

Há Muitas Formas de Usarmos Nosso Tempo, Talentos e Bens para a Edificação do Reino

■ Como podemos usar nosso tempo, talentos e bens para ajudar a edificar o reino? (Escreva as respostas no quadro-negro.)

Como membros da Igreja, devemos fazer tudo o que está ao nosso alcance em prol da retidão. O Senhor providenciou muitas oportunidades para que usemos nosso tempo, desenvolvamos nossos talentos e utilizemos nossos bens para servir os outros.

Servindo, nossa capacidade de prestar serviço aumenta. Também demonstramos o desejo de ser obedientes e de proporcionar alegria a nós mesmos e aos outros. O Élder Bruce R. McConkie fez a seguinte declaração sobre como edificar o reino:

"Temos o privilégio de levar a voz de advertência a nosso próximo, sair como missionários e oferecer as verdades da salvação aos filhos do Pai, que se encontram pelo mundo. Podemos aceitar chamados para servir (…) em centenas de cargos de responsabilidade (…), trabalhar nos projetos de bem-estar, na pesquisa genealógica, e realizar (…) ordenanças no templo.

Podemos ser honestos no dízimo e contribuir com ofertas de jejum, bem-estar, (…) e fundo missionário." (Conference Report, abril de 1975, p. 76; *Ensign*, maio de 1975, p. 51)

A irmã Villafranca, do México, que vivia longe de uma ala ou ramo, descobriu um meio de ajudar a edificar o reino em sua região. Ela ofereceu sua casa para que os élderes dessem aulas aos pesquisadores. Eles ensinaram e batizaram diversos deles, e seis anos mais tarde, havia quase duzentos membros no ramo da Igreja. (Ver Glenn V. Bird, "Miracle at San Fernando", *New Era*, janeiro de 1977, pp. 28–29)

Os membros do Distrito de Hanover, da Missão Hamburgo Alemanha, decidiram "andar a segunda milha" na edificação do reino quando houve uma enchente numa cidade de Idaho, nos Estados Unidos. Para ajudar as vítimas, os membros do distrito da Alemanha fizeram um dia de jejum especial além do costumeiro. Os jovens do Sacerdócio Aarônico e as Moças também contribuíram, trabalhando um dia em suas férias a fim de ganhar dinheiro para dar às vítimas da enchente. (Ver "Germans Aid Idahoans", *Church News*, 14 de agosto de 1976, p. 10)

Certa família legou por testamento parte de suas propriedades e bens à Igreja para a edificação do reino, devendo ser usadas no trabalho missionário, construção de capelas e templos e outros propósitos justos. O chefe da família expressou o desejo de seus familiares de caminharem a segunda milha nas seguintes palavras: "Compreendi que tudo o que temos é do Senhor. (…) Acho que faz parte do convênio dar de nosso tempo, talentos e bens para a obra do Senhor (deixando de livre vontade alguns de nossos bens para a edificação do reino de Deus)". (Ver Isaac M. Stewart, "I Have a Question" *Ensign*, agosto de 1975, pp. 23–24)

- Peça à irmã designada que relacione as várias formas de desenvolvermos nossos talentos, como explicado em *Princípios do Evangelho*, capítulo 34, "Como Desenvolver Nossos Talentos".

Nosso desejo de edificar o reino de Deus deve influenciar cada decisão que tomamos. O Élder Dale E. Miller explicou:

"Irmãos e irmãs, o ato de lançar nossa foice para ajudar a edificação do reino do Senhor deve ter prioridade em nossa vida. Parece sensato sugerir que cada um de nós concordou com isso na vida pré-mortal. As decisões vitais relativas à educação, carreira, casamento e até a utilização de nosso tempo, talentos e recursos devem estar sinceramente centralizadas em como servir melhor o Senhor, edificar Seu reino e ser aperfeiçoados Nele. (…)

Ao investirmos nosso tempo, talentos e recursos para edificar Sião, purifica-se nosso coração, nossa sabedoria aumenta, formam-se hábitos que nos ajudam a prepararmo-nos para o reino celestial e o Espírito Santo prepara-nos para estarmos na presença do Pai e do Filho. Lançando nossa foice, ceifamos em dobro: para nós mesmos e para o Reino." (*A Liahona*, julho de 1998, p. 32)

Conclusão

Temos a responsabilidade de ajudar a edificar o reino de Deus. Às vezes precisamos fazer sacrifícios pessoais para isso, mas Jesus promete que, quando sacrificamos "por amor [Dele] e do evangelho, recebemos cem vezes mais já neste tempo (…) e vida eterna no mundo vindouro". (Ver Marcos 10:29–30.) Para receber essa bênção, precisamos decidir diariamente sobre o uso do nosso tempo, talentos e bens.

Desafio

Converse com sua família sobre a necessidade do sacrifício, a fim de edificar o reino de Deus. Aprenda a distribuir o tempo com sabedoria para servir melhor ao Senhor. Se desejar, jejue e ore para saber como usar seu tempo, talentos e bens para a edificação do reino.

Escrituras Adicionais

- Lucas 12:47–48 (àquele que muito é dado, muito é pedido)
- Alma 34:32 (hoje é o tempo de nos prepararmos para encontrar Deus)
- Doutrina e Convênios 65 (preparar o caminho do Senhor)
- Doutrina e Convênios 82:18–19 (trabalhar para o benefício de todos)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho*, capítulo 34, "Como Desenvolver Nossos Talentos".
2. Peça a uma irmã que prepare uma lista de como podemos desenvolver nossos talentos, de acordo com *Princípios do Evangelho*, capítulo 34.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

O VALOR DA ALMA

Lição 11

O propósito desta lição é ajudar-nos a tornar mais semelhantes a Cristo no relacionamento com todos os filhos de Deus.

Somos Todos Filhos de um Pai Amoroso

■ Mostre o auxílio visual 11-a, "Crianças de vários países".

Às vezes surge a pergunta: "Deus criou todos os povos?" As escrituras dizem que Deus fez as pessoas de todas as raças. Ele determinou o tempo e o lugar em que cada pessoa deveria nascer aqui na Terra. (Ver Atos 17:26.)

Cada uma de nós é uma criação única e especial. Todas temos um corpo físico único em tamanho, forma, cor e feições. Temos, igualmente, uma série única de atributos, talentos, interesses e capacidade.

■ Mostre um cartaz de Doutrina e Convênios 18:10 e peça a um membro da classe que leia a escritura em voz alta.

Cada uma de nós, com sua personalidade individual e características físicas, é filha do Pai Celestial. Juntas, formamos Sua família eterna. Ele nos ama e dá valor a cada uma de nós. Ele também deseja que Seus filhos amem uns aos outros e se tratem como irmãos e irmãs.

■ Como podemos mostrar que aceitamos todas as pessoas como nossos irmãos e irmãs?

O principal meio de demonstrar que aceitamos nosso próximo é nos preocuparmos com seu bem-estar. Há alguns anos, uma criança de três anos de idade caiu num poço abandonado. Bombeiros, comerciantes, anões do circo, um operário, um médico, um vizinho e um repórter—todos trabalharam juntos na intenção de salvá-la. A tragédia atraiu a atenção mundial, bem como ofertas de ajuda. Acima de meio milhão de dólares foram gastos na tentativa de salvamento que levou mais de 53 horas. Quando finalmente conseguiram alcançá-la, a criança estava morta. Alguns talvez tenham questionado se o esforço feito para salvá-la teria valido a pena. A única resposta, obviamente, é sim. Durante algumas horas, o mundo uniu-se para salvar a vida de uma

11-a, Crianças de vários países

menininha. Ninguém estava preocupado em saber a raça ou credo daqueles que trabalharam no resgate. Ninguém perguntou quanto dinheiro foi gasto. O rico e o pobre uniram-se para salvar uma vida. Todos sentiram uma grande necessidade de ajudar de alguma forma. Durante 53 horas, aquela menininha fez com que as pessoas se unissem em nome do amor.

- Por que tantas pessoas procuraram salvar a menina? Quando foi que vocês se envolveram numa causa na qual se uniram a outros para ajudar uma pessoa?

Devemos Amar ao Próximo como a Nós Mesmas

Jesus mostrou, pelo exemplo, como devemos amar ao próximo e ordenou que fizéssemos o mesmo. (Ver João 15:17.) Ele nos ensinou a fazê-lo, por meio de parábolas. Demonstrou Seu amor dando Sua vida imaculada "em preço de redenção por todos", possibilitando que sobrepujássemos o pecado. (I Timóteo 2:6; ver também D&C 18:11–13.)

- Peça às irmãs designadas que contem resumidamente as histórias bíblicas a seguir. Faça a pergunta que vem depois de cada parábola.

  O bom samaritano. (Lucas 10:29–37) Que lição aprendemos desta parábola?

  Zaqueu. (Lucas 19:1–7) Como o Salvador tratou Zaqueu? O que os discípulos acharam do procedimento do Salvador? O que podemos aprender com essa história sobre o significado do amor ao próximo?

  A mulher apanhada em adultério. (João 8:3–11) Como devemos tratar aqueles que se acham atribulados pelo pecado? Por que a compaixão e a compreensão são aspectos importantes do amor ao próximo?

- Por que o Salvador valorizou tanto as pessoas que não eram aceitas pelos semelhantes?

Cristo conhece o valor das almas. Ele Se preocupa com cada um dos filhos de Deus. Ele pregou aos pobres e curou os aleijados e abatidos. Restaurou a visão aos cegos. Comeu com pecadores e desafiou os acusadores da mulher surpreendida em adultério. Ensinou-nos o valor de cada pessoa nas parábolas da ovelha, da moeda perdida e do filho pródigo. (Ver Lucas 15.) Em todas as Suas ações, Ele foi um exemplo do que ensinou, ao dizer:

"Amarás o teu próximo como a ti mesmo". (Mateus 19:19) Depois de contar como um homem reconheceu quem era o seu próximo e o ajudou, Cristo ensinou que deveríamos "[ir], e [fazer] da mesma maneira". (Lucas 10:37)

- Qual é a nossa responsabilidade para com todos, inclusive os que são diferentes de nós?

- O que significa amar o próximo como a nós mesmas?

Como Podemos Tornar-nos Mais Semelhantes a Cristo no Relacionamento com os Outros?

Quando somos bons para nosso semelhante e nos preocupamos com ele, estamos seguindo o exemplo de Cristo. O Presidente N. Eldon Tanner disse: "Aparentemente sempre acabamos encontrando aquilo que procuramos numa pessoa. Como sabemos, nenhum de nós é perfeito. Ao apontarmos uma falta ou fraqueza, estamos chamando a atenção para ela, e com isso deixamos de ver os pontos fortes de um indivíduo". ("Não Falarás Mal do Teu Próximo", *A Liahona*, outubro de 1973, pp. 4–5) Se compreendermos verdadeiramente o valor de nosso semelhante, procuraremos ver seus pontos fortes e trataremos os outros com amor e bondade.

- Como trataremos as pessoas dos exemplos a seguir, se reconhecermos seu valor e as amarmos como a nós mesmas?

"Havia anos que Margarida não assistia à reunião sacramental; por isso, ao entrar na capela e procurar rapidamente um lugar, sentiu-se como uma estranha. Um problema com a Palavra de Sabedoria a manteve afastada todo aquele tempo. (…) O bispo (…) disse-lhe que quanto mais orasse e freqüentasse a Igreja, mais facilidade teria para dominar seu hábito prejudicial.

Embora quase todos os membros da ala agora fossem novos para ela, Margarida começou a sentir como se tivesse voltado para casa, depois de longa ausência. (…) Logo após a última oração ela saiu lentamente com o grupo. À sua volta, ouviu partes de conversas e quis também participar delas. Subitamente, um sussurro por detrás dela pareceu abafar as outras vozes e penetrar nas profundezas de sua alma: "Você sentiu o cheiro de cigarro? Mal consegui concentrar-me nos discursos. Vou ter de tomar cuidado com o lugar onde me sento". (Helen Selee, "And Jesus Wept", *Ensign*, abril de 1973, p. 14)

- Como você se sentiria, se fosse Margarida? O que poderíamos fazer por alguém como ela?

O Presidente N. Eldon Tanner disse que devemos ser mais semelhantes a Cristo também de uma outra forma, dizendo:

"Aparentemente todos nós temos uma forte tendência de falar de nossos semelhantes. (…) Por alguma razão, parece mais fácil falar das falhas de uma pessoa do que de suas virtudes. Repetimos comentários depreciativos ouvidos a respeito de um semelhante, e estes, sejam rumores ou fatos, não importa, parecem avolumar-se na passagem de

um para outro. Por isso, é importante que acatemos as palavras do Senhor, concernentes a este assunto.

Se quisermos ser benquistas, devemos averiguar toda a verdade e todos os fatos, ou então nos abstermos de qualquer comentário. (…)

O caso a seguir dá-nos motivos para reflexão. Um senhor aposentado, que trabalhava no jardim nas primeiras horas do dia, notou que o leiteiro começou a demorar-se diariamente na casa de um vizinho do outro lado da rua. Costumava chegar logo depois que o marido saía para o serviço e ficava lá dentro por mais de meia hora. A dona da casa, ainda bem jovem, era professora na Primária e não faltava à reunião sacramental.

Depois de várias semanas dessas visitas o tal senhor começou a chamar a atenção dos vizinhos para o fato, expressando sua preocupação com o efeito do exemplo da moça sobre as crianças que ensinava. Quando achou que chegara a hora de informar o bispo, as notícias já se haviam espalhado pela ala inteira.

O bispo, contrariado com o caso, comunicou-se com o gerente da empresa de laticínios para conseguir o nome do leiteiro e referências a respeito de seu caráter. O gerente abordou seu subordinado com muito jeito, perguntando: "Soube que conseguiu nova freguesia na Alameda Lincoln. Quem lhe deu a indicação?"

"Indicação?", admirou-se o leiteiro. "É minha filha. Ela me prepara o desjejum todas as manhãs e cuidamos dos filhos dela todas as sextas-feiras à noite! Que tal o arranjo?" ("Não Falarás Mal do Teu Próximo", *A Liahona*, outubro de 1973. p. 4)

- Como podem os mexericos prejudicar o indivíduo? (Leve em consideração tanto a pessoa de quem se fala, como aquela que faz o mexerico.) De que forma evitar mexericos ajuda a nos tornarmos mais semelhantes a Cristo no relacionamento com o próximo?

Nosso modo de agir para com aqueles que são diferentes de nós demonstra como nos sentimos a seu respeito. Se realmente desejamos melhorar, devemos perguntar a nós mesmas: "Como posso mostrar aceitação, tolerância e amor aos filhos do Pai Celestial?"

Precisamos preocupar-nos com aqueles que entraram recentemente na Igreja e sentir o desejo de desenvolver um relacionamento verdadeiramente cristão com eles. O Presidente Spencer W. Kimball disse:

"Percebemos, assim, que o reino de Deus e a Igreja de Jesus Cristo constituem uma igreja mundial. Logo terá domínio no mundo inteiro. Nós, os membros, temos de aprender a nos dominar e a amar a toda humanidade, todos os irmãos e irmãs em todo mundo. Certamente

devemos estar isentos de qualquer espírito hostil." (Conference Report, outubro de 1977, p. 72; *Ensign*, novembro de 1977, p. 48)

- Ler Efésios 2:19. Quando passamos a pertencer à família de Deus (membros da Igreja), como devemos tratar uns aos outros?

Conclusão

Como filhos de um Pai Celestial que nos ama, devemos tratar uns aos outros da maneira como fomos instruídos:

"Toda a amargura, e ira, e cólera, e gritaria, e blasfêmia e toda a malícia sejam tiradas dentre vós.

Antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo." (Efésios 4:31–32)

Desafio

Desenvolva o hábito de procurar qualidades positivas nas pessoas. Evite críticas e mexericos. Ensine os filhos, pelo exemplo, a aceitarem as pessoas e a serem tolerantes e bons.

- Encerre a aula, cantando o hino "Sou um Filho de Deus". (*Hinos*, nº 193; ou *Princípios do Evangelho*, p. 364.)

Escrituras Adicionais

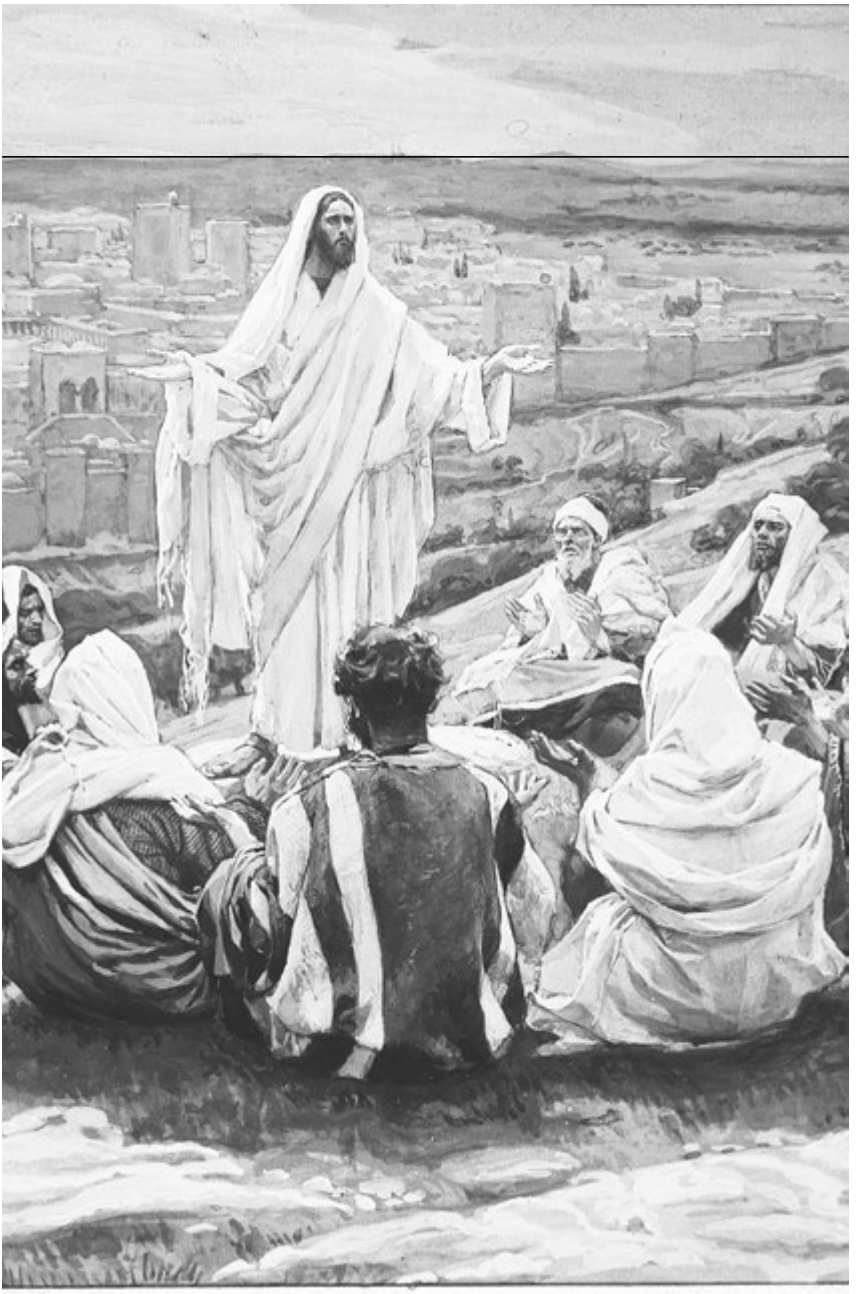
- Atos 10:34 (Deus não faz acepção de pessoas)
- Gálatas 3:26–28 (somos todos um em Cristo)
- Efésios 4:29 (falar somente o que é bom)
- 4 Néfi 1:15–17 (o amor a Deus existia no coração do povo e todos eram um)
- Doutrina e Convênios 112:11 (amemos a todos)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho*, capítulo 2, "Nossa Família Celestial".
2. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva as informações no quadro-negro.
3. Prepare-se para encerrar a aula cantando o hino "Sou um Filho de Deus. (*Hinos*, nº 193 ou *Princípios do Evangelho*, p. 364.)
4. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição (inclusive as histórias do bom samaritano, de Zaqueu e da mulher apanhada em adultério).

DEVERES E RESPONSABILIDADES



A ORGANIZAÇÃO DA IGREJA

Lição 12

O objetivo desta lição é ajudar a aumentar nosso entendimento do propósito e da organização da verdadeira Igreja do Senhor.

Jesus Cristo É o Cabeça da Igreja

■ Mostre o auxílio visual 12-a, "Jesus Cristo".

Numa conferência de distrito para missionários em Hamburgo, na Alemanha, presidida pelo Élder Henry D. Moyle, "um dos missionários fez uma pergunta na qual referiu-se ao Presidente David O. McKay como o cabeça da Igreja. O Élder Moyle interrompeu-o e energicamente declarou que o cabeça da Igreja era Jesus Cristo e não David O. McKay. O importante disso tudo é que o Élder Moyle sabia que Jesus é o Filho de Deus, que Ele vive hoje, e que está à testa de Sua Igreja". (Donald Q. Cannon, "Who Is Jesus Christ", *New Era*, março de 1978, p. 12)

■ Por que vocês acham que o Élder Moyle fez questão de deixar clara a posição do Salvador como cabeça da Igreja?

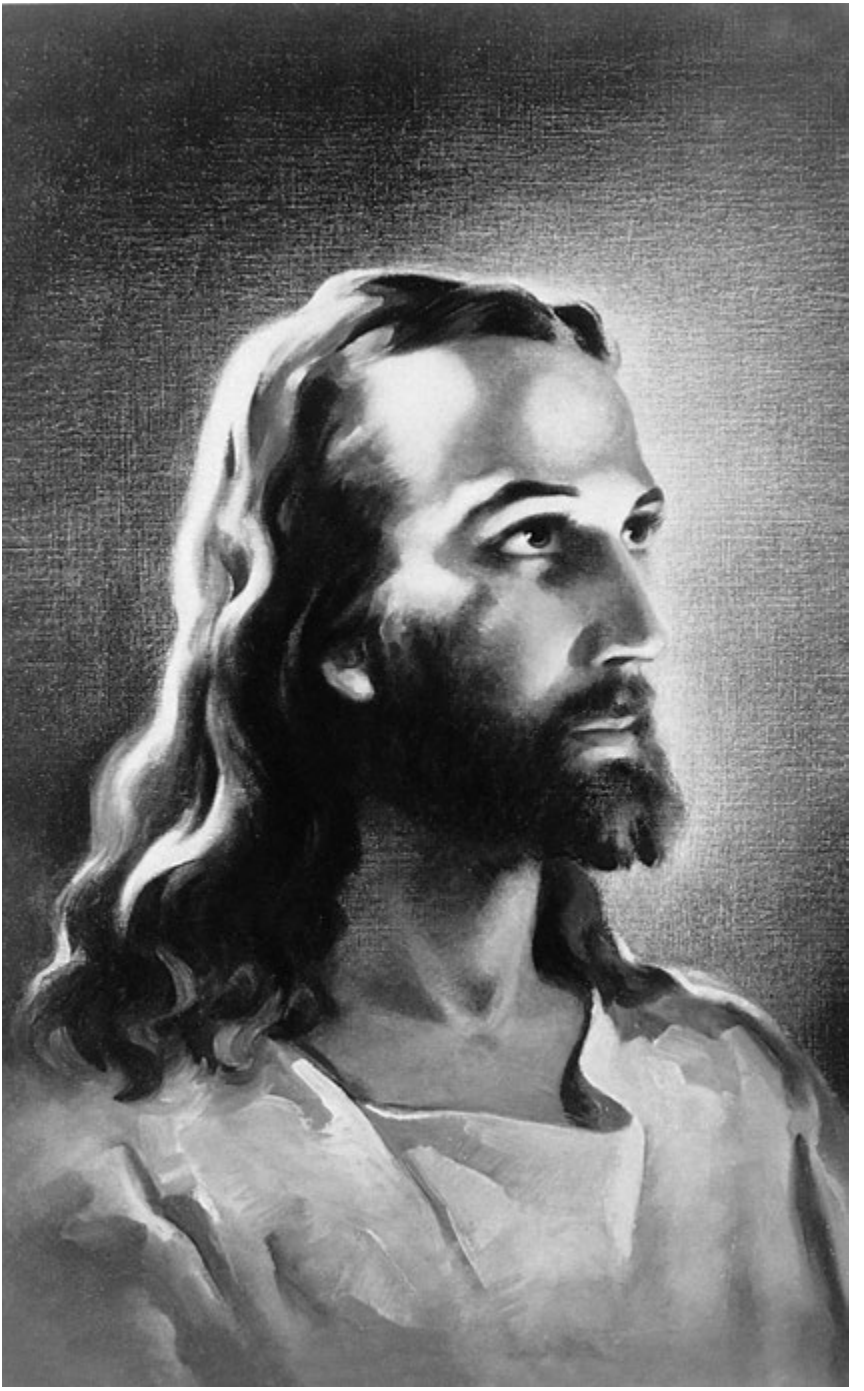
Jesus Cristo é, hoje, o cabeça da Igreja, exatamente como O foi nos dias do Seu ministério terreno. "Embora Ele esteja do outro lado do véu, (…) Ele governa e guia Seus negócios e está presente na Igreja como se estivesse entre nós na carne."[Hyrum M. Smith e Janne M. Sjodahl, *The Doctrine and Covenants Commentary*, ed. rev. (1972), p. 113]

O Senhor Revela Sua Vontade por Intermédio de Seus Profetas

■ Mostre o auxílio visual 12-b, "Os Presidentes da Igreja".

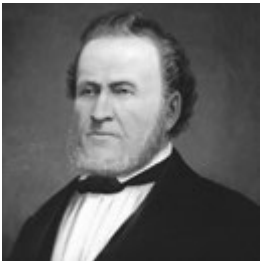
O Senhor sempre revelou Sua vontade por intermédio dos profetas. (Ver Amós 3:7.) Hoje, temos um profeta vivo que serve como Presidente da Igreja. Por intermédio do profeta, o Senhor continua a revelar Sua vontade a Seus filhos em nossos dias.

Nós podemos confiar nos homens que foram chamados como profetas. O Presidente Harold B. Lee disse: "Os princípios do evangelho de Cristo são divinos. Ninguém muda os princípios e doutrinas da Igreja, exceto o Senhor, por meio de revelação. Mas os métodos mudam à medida que instruções inspiradas são dadas àqueles que presidem em



12-a, Jesus Cristo
Sallman's Head of Christ usado com permissão do copyright e editores Kriebel e Bates, Inc.

Joseph Smith



Brigham Young

John Taylor

Wilford Woodruff

Lorenzo Snow

Joseph F. Smith

Heber J. Grant

George Albert Smith

David O. McKay

Joseph Fielding Smith

Harold B. Lee

Spencer W. Kimball

Ezra Taft Benson

Howard W. Hunter

Gordon B. Hinckley

12-b, Os Presidentes da Igreja

determinada época. (…) Tenham a certeza de que os irmãos que presidem oram fervorosamente e nada fazem até estarem seguros, dentro do possível, de que o que fazem tem a aprovação divina do Senhor". ("God's Kingdom—A Kingdom of Order", *Ensign*, janeiro de 1971, p. 10)

O exemplo a seguir mostra como age um profeta, quando recebe a aprovação do Senhor. Em junho de 1978, a Primeira Presidência fez este pronunciamento ao mundo:

"Ao testemunharmos a expansão da obra do Senhor na Terra, sentimo-nos gratos por terem os povos de muitas nações aceitado a mensagem do evangelho restaurado, filiando-se à Igreja em número cada vez maior. Isso despertou em nós o desejo de conceder a todos os membros dignos da Igreja todos os privilégios e bênçãos que o evangelho proporciona.

Cônscios das promessas feitas pelos profetas e presidentes da Igreja que nos precederam, de que, a um dado momento no plano eterno de Deus, todos os nossos irmãos dignos receberiam o sacerdócio; e testemunhando a fidelidade daqueles que haviam sido impedidos de recebê-lo, imploramos longa e fervorosamente por esses nossos fiéis irmãos, passando muitas horas na Sala Superior do Templo, a suplicar a orientação divina do Senhor.

Ele ouviu nossas orações e, por revelação, confirmou que era chegado o dia, há muito prometido, em que todo homem da Igreja fiel e digno poderia receber o santo sacerdócio, com poder para exercer sua autoridade divina e usufruir, com seus entes queridos, todas as bênçãos que dele provêm, incluindo-se as bênçãos do templo. Portanto todos os homens dignos da Igreja podem ser ordenados ao sacerdócio, independentemente de sua raça ou cor. Instruímos os líderes do sacerdócio a seguirem a diretriz de, cuidadosamente, entrevistar todos os candidatos à ordenação, seja ao Sacerdócio Aarônico ou ao de Melquisedeque, para verificar se atendem aos padrões de dignidade estabelecidos.

Declaramos solenemente que o Senhor deu agora a conhecer sua vontade para bênção de todos os seus filhos, em toda a Terra, que atenderem à voz de seus servos autorizados e se prepararem para receber todas as bênçãos do evangelho." (Declaração Oficial 2)

■ Já que Jesus Cristo é o cabeça da Igreja, qual é o papel do profeta?

Pelo poder do sacerdócio e da revelação divina, o profeta dirige os assuntos da Igreja como seu presidente. Aos membros da Igreja é dado o conselho de ouvirem suas palavras, pois ele é dirigido por revelação. A respeito de Seus profetas, o Senhor disse: "Pois suas palavras recebereis como de minha própria boca, com toda paciência e fé". (D&C 21:5)

O Élder Gordon B. Hinckley contou sobre um jovem filipino, David Lagman, que sentiu a necessidade de um profeta quando, pela primeira vez, conheceu a Igreja:

"Quando menino, ele (David Lagman) encontrou numa cesta de lixo um velho exemplar esfarrapado da *Reader's Digest* [n.t.: revista Seleções], que trazia a condensação de um livro sobre a história do povo mórmon. Falava de Joseph Smith, descrevendo-o como um profeta. Aquela palavra profeta tocou profundamente o rapaz. Poderia realmente existir um *profeta* na Terra? Perguntava-se ele. A revista se perdeu, mas o intrigante pensamento sobre a presença de um profeta vivo na Terra jamais o deixou, durante os longos anos da guerra quando as Filipinas foram ocupadas. Finalmente a guerra terminou, e o governo dos Estados Unidos reabriu a Base Aérea Clark. David Lagman, o filipino, conseguiu um emprego na base. Soube que seu supervisor, um oficial da Força Aérea, era mórmon. Desejava perguntar-lhe se acreditava num profeta, mas não tinha coragem. Finalmente, (…) reuniu ânimo para fazer a pergunta.

"O senhor é mórmon?" perguntou. "Sou, sim", foi a resposta direta. "O senhor acredita num profeta? Vocês têm um profeta em sua Igreja?" Veio a pergunta ansiosa.

"Temos, sim, um profeta, um profeta vivo, que preside a Igreja e nos ensina a vontade do Senhor.

David pediu ao oficial que lhe contasse mais, e desses ensinamentos resultou o batismo. Foi o primeiro élder nativo ordenado nas Filipinas". (Conference Report, outubro de 1973, p. 162; *Ensign*, janeiro de 1974, p. 122)

A Igreja estabelecida pelo Salvador quando Ele viveu na Terra conservou-se unida por meio de mensagens, cartas e visitas feitas pelos apóstolos, da mesma forma que hoje, sob liderança divina, é dirigida e unificada pelos profetas e apóstolos. Essa liderança e organização central é uma das características da verdadeira Igreja de Jesus Cristo.

A Estrutura da Organização da Igreja

- Mostre o cartaz com a sexta Regra de Fé ou escreva-a no quadro-negro. Peça a uma irmã que leia a Regra de Fé em voz alta.
- Leia Efésios 4:11–14. Quais foram as três razões apresentadas por Paulo para a organização da Igreja?
- Peça à irmã designada que faça seu relato do subtítulo "A Igreja de Cristo", *Princípios do Evangelho*, capítulo 17.
- Leia o cabeçalho de Doutrina e Convênios 20.
- Debata as seguintes unidades da Igreja:

Família

"A família é a unidade básica d'A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias e o grupo social mais importante, no tempo e na eternidade. Deus estabeleceu as famílias com o intuito de proporcionar felicidade a nós, Seus filhos, para que aprendêssemos princípios corretos numa atmosfera amorosa e nos preparássemos para a vida eterna." [*Guia da Família*, (1999), p. 1]

Ala e Ramo

Durante o ministério mortal do Salvador, Ele organizou Sua Igreja na Terra. Depois de Sua morte, as congregações dos fiéis reuniam-se para adorá-Lo, aprender o evangelho e fortalecer uns aos outros. Hoje, A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias também está organizada em congregações cujo propósito é ajudar as pessoas a "[vir] a Cristo e [ser] aperfeiçoados nele". (Morôni 10:32) As congregações que reúnem um grande número de pessoas são denominadas alas e presididas por um bispo.

- Mostre o auxílio visual 12-c, "Reunião de um ramo numa capela pequena".

As congregações pequenas são chamadas ramos e são presididas por um presidente de ramo. "Pode-se organizar um ramo quando pelo menos duas famílias de membros da Igreja residirem em uma área, sendo um dos membros portador digno do Sacerdócio de Melquisedeque ou sacerdote digno do Sacerdócio Aarônico. O ramo é organizado e supervisionado pela presidência da estaca, missão ou distrito". [*Guia do Ramo* (1993), p. 1] Um ramo pode vir a tornar-se uma ala.

Estaca e Distrito

A maioria das áreas geográficas onde a Igreja está organizada dividi-se em estacas. Uma estaca compreende em geral de cinco a doze alas e ramos, que são presididas por um presidente de estaca. As estacas se reportam à Presidência de Área e dela recebem instruções.

O distrito faz parte de uma missão. Organiza-se um distrito quando há um número suficiente de ramos numa área que permita uma fácil comunicação e onde seja possível fazer viagens para a realização de reuniões de distrito. Para presidir o distrito, forma-se uma presidência de distrito. O presidente do distrito reporta-se à presidência da missão. Um distrito pode vir a tornar-se uma estaca.

Missão

A missão é uma unidade da Igreja que normalmente cobre uma área muito maior do que aquela abrangida pela estaca. A Primeira Presidência da Igreja determina os limites da missão e nomeia um presidente de missão para presidi-la. Sempre que estacas estiverem

12-c, Reunião de um ramo numa capela pequena

dentro dos limites da missão, ficam sob a direção do presidente da estaca, e não do presidente da missão. As missões prestam conta diretamente às Autoridades Gerais da Igreja.

Os Quóruns do Sacerdócio e as Organizações Auxiliares

Os quóruns do sacerdócio são organizados para "(…) servir ao próximo, fortalecer a unidade e fraternidade entre os irmãos e instruir os membros em doutrinas, princípios e responsabilidades". [Ver *Manual de Instruções da Igreja*, Volume 2: Líderes do Sacerdócio e das Auxiliares (1998), p. 162]

A Sociedade de Socorro é a organização do Senhor para as mulheres da Igreja. "O propósito da Sociedade de Socorro é auxiliar os líderes do sacerdócio a cumprir a missão da Igreja ajudando as irmãs e famílias a virem a Cristo." (*Manual de Instruções da Igreja*, Volume 2, p. 193) O Presidente Gordon B. Hinckley disse às mulheres da Igreja: "Foi o Senhor quem designou que os homens de Sua Igreja portassem o sacerdócio. Foi Ele quem deu a vocês a capacidade de completar essa grande e maravilhosa organização que é a Igreja e reino de Deus". (*A Liahona*, janeiro de 1997, p. 74)

Quando se organizam ramos e alas, formam-se neles outras organizações auxiliares para preencher as necessidades dos membros. Entre elas, a Primária é responsável pelo ensino das crianças; a organização dos Rapazes e das Moças é responsável pelo ensino dos jovens de doze a dezesete anos; e a Escola Dominical, responsável pela instrução dos princípios do evangelho aos membros acima de 12 anos de idade.

Cada unidade da Igreja presta contas a uma unidade maior da qual faz parte.

- Por que é necessário organizar a Igreja em unidades, como explicado acima?

- Por que as atividades de cada unidade precisam da autoridade de uma unidade maior, que a preside?

O Propósito da Organização da Igreja

- Qual é o propósito da organização da Igreja?

A organização da Igreja é a estrutura pela qual o Senhor revela Sua vontade, oferece a Seus filhos os princípios e ordenanças de salvação, e proporciona a nós as oportunidades necessárias para alcançar a vida eterna. Por meio da Igreja, nós:

1. Aprendemos o plano de salvação

As reuniões da Igreja e os chamados nos oferecem oportunidade de aprender a estudar e compreender as escrituras, a obedecer aos princípios do evangelho e a nos preparar para as bênçãos da vida eterna.

2. Recebemos e realizamos ordenanças de salvação

Somos batizadas na Igreja por homens a quem foi dado o sacerdócio e a autoridade de Deus para agir em Seu nome. Somos guiadas na preparação para receber as investiduras e nos casar no templo e abençoadas ao realizar as ordenanças no templo por nossos antepassados.

3. Renovamos nossos convênios

Temos oportunidade de participar do sacramento nas reuniões e de renovar os convênios que fizemos com o Senhor, quando fomos batizadas.

4. Desenvolvemos talentos e capacidade

Temos oportunidade de participar do ensino e de posições de liderança. Tais atividades nos ajudam a desenvolver nossos talentos e capacidade.

5. Aprendemos a servir uns aos outros

O serviço na Igreja e outras atividades podem ajudar-nos a sobrepujar o egoísmo e desfrutar da alegria de dar algo de nós. O ensino familiar, feito pelos mestres familiares e professoras visitantes, proporciona oportunidades de cuidarmos das necessidades de nosso próximo, inclusive daqueles que não sejam membros da Igreja.

6. Crescemos juntos, em amor e amizade

O serviço e as atividades na Igreja permitem que conheçamos as pessoas de nossa ala ou ramo, bem como aqueles de nossa comunidade, para confortar-nos uns aos outros nas horas de sofrimento, e alegrar-nos mutuamente na prosperidade e no sucesso. Dessa forma, temos oportunidade de crescer juntos, em amor e amizade.

■ Peça a uma irmã que leia Efésios 2:19.

7. Preenchemos nossas necessidades espirituais e emocionais

■ Mostre uma jarra com água e um pão.

Quase todas nós conhecemos a sensação de fome ou sede. Também podemos ter fome e sede que não podem ser satisfeitas com água e comida.

■ Peça a alguém que leia João 4:14 e 6:35. O que Jesus quis dizer com essas declarações?

Ele não estava falando de fome e sede do corpo. Falava da necessidade de cada pessoa de nutrir o espírito. As verdades que Ele ensinou podem atender plenamente às necessidades espirituais daqueles que as aprendem e vivem.

Quando estava sendo ensinado pelos missionários e pesquisando a Igreja, o Élder Hartman Rector Jr., que mais tarde tornou-se membro do Quórum dos Setenta, sentiu que estava finalmente satisfazendo sua fome espiritual: "Esse estudo era como bebida e alimento para um homem esfomeado. Procurei essas respostas durante anos, por toda a parte; e agora, finalmente, *todas* as perguntas que eu tinha estavam sendo satisfatoriamente respondidas. Senti-me extasiado e pleno de gratidão ao Pai Celestial, por causa de Sua grande misericórdia para comigo". [Hartman e Connie Rector, *No More Strangers*, 4 vols. (1971–1990) 1:9]

■ Convide algumas irmãs para contar como se sentiram, quando receberam a mensagem da restauração.

O Élder Howard W. Hunter fez um resumo do sucesso da organização da Igreja na proclamação do evangelho restaurado: Desde a Restauração em 1830, "foi alcançado um milagre com a administração do evangelho restaurado pelo sacerdócio. Templos foram construídos neste continente e em outros lugares do mundo. Casas de adoração são encontradas em muitos países do globo. (…) [Milhares de] missionários de tempo integral proclamam o evangelho em muitas terras. (…) Seminários, institutos de religião e universidades espalhadas por muitos países dão instrução a mais de um quarto de milhão de jovens diariamente, não só secular mas também religiosa". (Conference Report, outubro de 1972, p. 67; Ensign, *janeiro* de 1973, p. 65)

Conclusão

Cristo dirige os assuntos da Igreja na Terra por meio da revelação de Sua vontade aos Seus profetas. Em tudo o que Ele faz, preocupa-Se com o bem-estar de toda a humanidade. Ele estabeleceu a organização da Igreja com o propósito divino de atender às necessidades espirituais, emocionais, intelectuais, sociais e físicas de cada um de nós.

Desafio

Procure receber os benefícios da organização da Igreja, participando ativamente das reuniões sacramentais e outras reuniões da Igreja, e aceitando as designações de seus líderes. Você ganhará mais entendimento e apreciação pela organização da Igreja e seu propósito, bem como orientação para sua vida, por meio da participação ativa em sua unidade local da Igreja.

Apóie a liderança geral da Igreja, os líderes e professores de sua localidade.

Escrituras Adicionais

- Efésios 4 (os santos devem amar-se uns aos outros)
- Morôni 6:4–6 (uma igreja organizada fortalece os membros)
- Doutrina e Convênios 20:1–4, 37–79 (a organização da Igreja nos últimos dias)
- Doutrina e Convênios 21:9 (todos os que trabalham na vinha do Senhor serão abençoados)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Ler *Princípios do Evangelho*, capítulo 17, "A Igreja de Jesus Cristo na Atualidade".
2. Ler o cabeçalho de Doutrina e Convênios 20.
3. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva as informações no quadro-negro.
4. Providencie uma jarra com água e um pão.
5. Designe a uma irmã para resumir o subtítulo "A Igreja de Cristo Foi Organizada Novamente" em *Princípios do Evangelho*, capítulo 17.
6. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

SEGUIR OS LÍDERES

Lição 13

O propósito desta lição é de motivar-nos a seguir as instruções recebidas dos líderes ordenados pelo Senhor.

O Senhor Nos Fala por Intermédio de Seus Profetas

■ Peça às irmãs que leiam e marquem Doutrina e Convênios 1:38. Quem é o profeta e porta-voz do Senhor atualmente?

Deus revela Sua vontade a nós por intermédio de Seus profetas. (Ver Amós 3:7) Como membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, somos abençoados em saber que temos um profeta na Terra, que serve como presidente da Igreja e que, por meio dele, o Senhor torna conhecida Sua vontade. Quando o profeta nos fala em nome do Senhor, declara aquilo que o Senhor diria se aqui estivesse.

Também acreditamos "(…) em tudo o que Deus revelou, em tudo o que Ele revela agora e cremos que Ele ainda revelará muitas coisas grandiosas e importantes relativas ao Reino de Deus". (Regras de Fé 1:9)

É uma bênção ser membro da Igreja verdadeira e saber que nosso profeta transmite a vontade revelada do Senhor para nossos dias. O fato de saber que o Senhor fala por meio de Seu profeta, dá-nos a certeza de que o Salvador vive, que nos ama e está interessado em nós.

O profeta que dirige a Igreja nunca nos conduzirá a caminhos errados. Ele nos diz coisas pertinentes à nossa vida atual. É por intermédio do Profeta que recebemos instruções do Senhor nas conferências gerais realizadas duas vezes ao ano, e em outras conferências realizadas noutros países do mundo. Muitos dos discursos do profeta são publicados nas revistas da Igreja.

Além do Presidente da Igreja, outros irmãos são apoiados como profetas, videntes e reveladores. São os conselheiros do profeta da Igreja e o Quórum dos Doze. Esses irmãos também recebem revelação e nos transmitem a vontade do Senhor, prestam testemunho da divindade de Cristo, ensinam o plano de salvação e realizam ordenanças.

O Presidente Harold B. Lee, disse: "Se querem saber o que o Senhor tem para este povo nestes dias, admoesto-os a ler os discursos proferidos nesta conferência (geral); pois o que estes irmãos falaram pelo poder do Espírito Santo é o pensamento do Senhor, Sua vontade, Sua voz e o poder de Deus para a salvação". Conference Report, abril de 1973, p. 176; *Ensign*, julho de 1973, p. 121.)

Os profetas nos amam e se preocupam conosco. Eles sabem que só podemos atingir o progresso total e a alegria seguindo os conselhos dados pelo Senhor. Os profetas orientam-nos em todas as áreas de nossa vida. Por exemplo: O Presidente Gordon B. Hinckley incentivou-nos a falarmos às pessoas com bondade e a sermos bons vizinhos. Ele pediu-nos que pregássemos o evangelho dentro e fora de casa e que prestássemos ajuda humanitária aos necessitados. Ele disse que precisamos ampliar o trabalho realizado nos templos, guardar o dia santificado, a Palavra de Sabedoria e pagar fielmente o dízimo. Encorajou-nos também a fortalecer a família e a não usar de maus-tratos de espécie alguma. O Presidente Hinckley advertiu-nos que nos tornamos "por demais semelhantes ao restante da sociedade". Disse também que a cura para os problemas do mundo "é simples e maravilhosamente eficaz. É o amor. É o simples e puro amor e o respeito diário". Ele pediu-nos que prosseguíssemos com fé. (Ver *A Liahona*, janeiro de 1998, p. 80.)

Somos Responsáveis por Receber um Testemunho das Revelações do Senhor a Seus Profetas

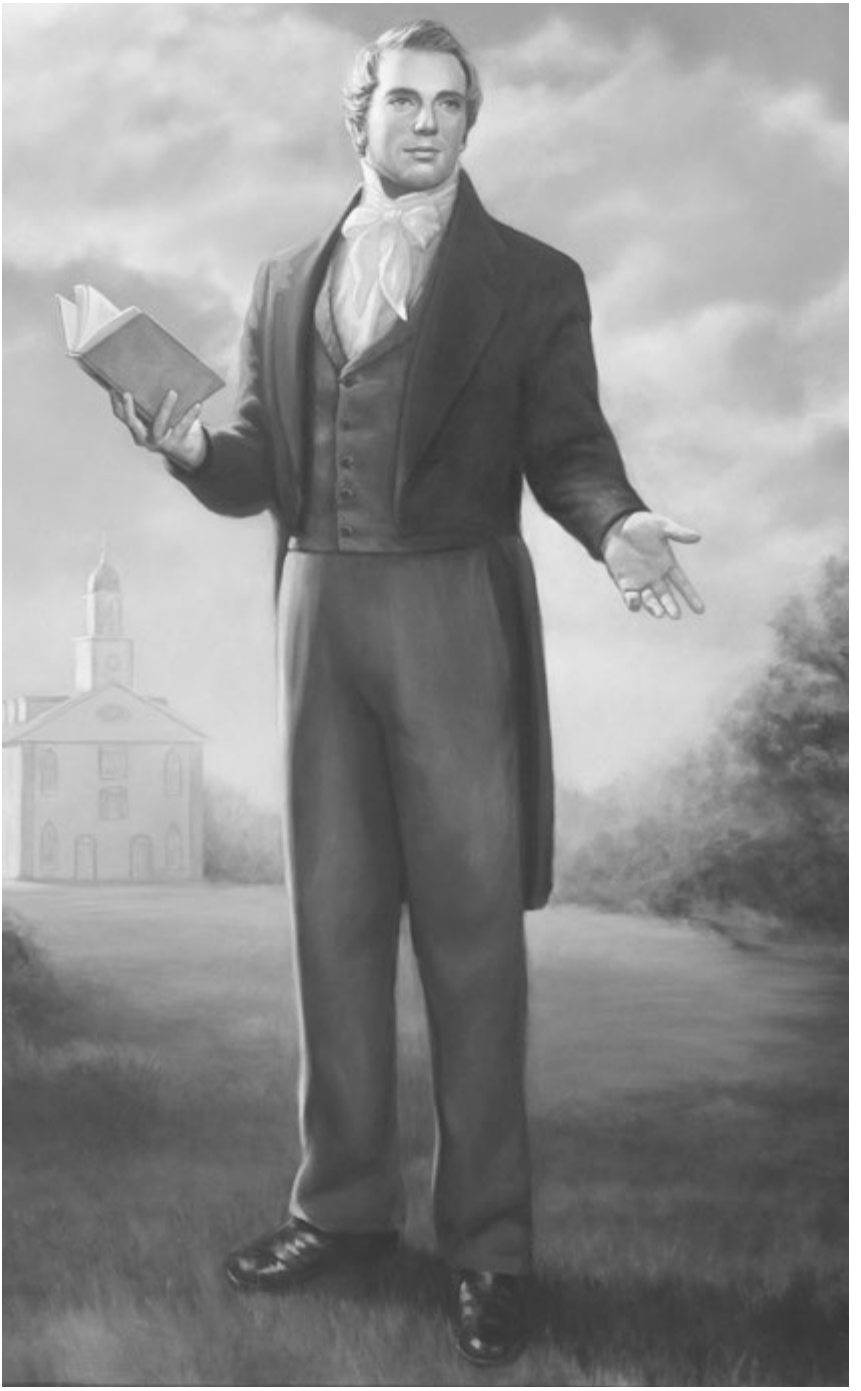
- Onde, hoje, podemos ler ou ouvir as mensagens do Profeta e de Autoridades Gerais?

- Por que saber que o profeta é o porta-voz de Deus, hoje, nos encoraja a escutar seus conselhos?

- Mostre o auxílio visual 13-a, "O Profeta Joseph Smith".

Nos primórdios da Restauração da Igreja, muitas pessoas esperavam ansiosas a oportunidade de ver o Profeta Joseph Smith. Ao encontrarem-no, muitos tiveram uma manifestação espiritual que lhes deu certeza de que ele era o servo escolhido do Senhor. A irmã Emmeline B. Wells relata duas experiências que aumentaram seu testemunho dos profetas—uma, sobre a primeira vez em que encontrou o Profeta Joseph Smith, e a outra, sobre a ocasião posterior ao seu martírio, quando da transfiguração do Presidente Brigham Young.

- Peça a uma irmã que leia a história a seguir.



13-a, O Profeta Joseph Smith

"Tenho um testemunho para prestar, o qual conservo desde o dia em que entrei na cidade de Nauvoo e vi o Profeta Joseph. Ele veio até o barco para encontrar-se com os santos que chegavam dos estados do leste e meio-oeste.

Fui batizada por vontade de minha mãe, que se tornou santo dos últimos dias logo que ouviu o evangelho; no entanto, eu não tinha testemunho nem muita fé, pois não sabia de muitas coisas. (…)

Quando subíamos rio acima, fiquei em pé na parte superior do barco, para ver o Profeta, tão logo atracássemos, e soube instantaneamente que o evangelho era verdadeiro, pelo sentimento que me invadiu, desde o couro cabeludo até as extremidades dos pés e mãos, e que tomou conta de todo o meu corpo. Tive então certeza de que o 'mormonismo' era verdadeiro e que estava sendo plenamente recompensada pelos sacrifícios que fizera vindo para Nauvoo. Senti que tudo valera a pena, só para vê-lo. Eu tinha sido preparada, de certa forma, para encontrá-lo, mas quero dizer-lhes que não fiquei desapontada, pois nunca houve um homem semelhante a ele.

A única vez em que alguém se assemelhou a ele foi quando Brigham Young se pronunciou a si mesmo como presidente da Igreja e sucessor do Profeta Joseph. Não recordo as palavras, mas foi durante o pronunciamento que fez no bosque de Temple Hill, na cidade de Nauvoo. Poucas pessoas sabiam que ele havia voltado. Todos sabiam que os Doze estavam fora na ocasião em que o Profeta Joseph e seu irmão, Hyrum, foram assassinados, e acho que bem poucos daquela audiência sabiam que Brigham Young já retornara. Quando ele fez aquele pronunciamento, o grupo todo se levantou e exclamou, quase que em uníssono, que ele era o Profeta Joseph.

Eu estava em pé, em cima de uma carroça, portanto, não tive que me levantar, mas aqueles que estavam sentados se levantaram e fizeram tal exclamação. Eu podia ver muito bem, e sei que todos os que ali estavam pensavam ser ele realmente o Profeta Joseph ressuscitado dos mortos. Depois de Brigham Young falar algumas palavras, o tumulto passou e as pessoas deram-se conta de que aquele homem não era o Profeta Joseph, mas o presidente do quórum dos Doze Apóstolos. Acho que foi a manifestação mais maravilhosa que já vi, e já testemunhei muitas. (…)

Quis principalmente falar-lhes sobre essa manifestação quando o manto do Profeta caiu sobre Brigham Young porque depois desse acontecimento, tivemos fé nele, a maior possível; tivemos também grande fé em todos aqueles que o seguiram." ["My Testimony", em Preston Nibley, comp., *Faith-Promoting Stories*, (1977) pp. 137–138, 140]

■ Por que era importante que esses primeiros santos tivessem tal experiência quando Joseph Smith foi assassinado?

A irmã Piriko Valkama Petersen também contou sua experiência ao encontrar um profeta.

■ Peça à uma irmã que leia a história a seguir:

"No verão de 1952, as jovens de nosso ramo participavam de um acampamento de escotismo perto de Helsinki, na Finlândia, e esperavam ansiosamente a visita do Presidente David O. McKay. Foi escolhido, como cenário para a visita do presidente, um lindo bosque cercado de árvores altaneiras e, já que o verão vinha sendo espetacular, achamos que esse dia em especial também haveria de ser.

Ao se aproximar o dia da visita, falávamos do acontecimento, quando uma das jovens perguntou: 'O que acontecerá ao nosso testemunho, se ele não parecer ou agir como profeta?' Pouco a pouco, dúvidas começaram a surgir em nossa mente. Esses pensamentos pareciam refletir-se até mesmo na natureza, pois nuvens escuras e pesadas começaram a se juntar acima de nossa cabeça e principiou a chover torrencialmente. Lembro-me de estar sentada embaixo de uma árvore, com uma amiga, observando a chuva cair no lago, enquanto meus pensamentos teimavam em voltar ao temor de que o presidente não fosse tudo aquilo que esperávamos. Eu sabia que ele não apareceria vestido num manto branco, como os profetas antigos que costumávamos ver em gravuras, mas se apresentaria como um homem comum. O temor de perder meu testemunho era tão forte que, se pudesse, teria fugido dali, mas eu não podia fazer isso, pois fora escolhida para fazer o discurso de boas-vindas.

Ao caminharmos em direção ao bosque, a chuva parou mas o céu continuava escuro e as nuvens tão espessas, que parecia quase noite. Nossos uniformes estavam molhados e nosso entusiasmo se esvaía. Esperamos em silêncio. (…) Fui colocada no meio da fila, e devia dar três passos à frente, cumprimentar o Presidente McKay e os que o acompanhavam, desejar um feliz aniversário à irmã McKay e oferecer-lhe uma flor.

Foi nesse cenário escuro e úmido que vimos o carro preto aproximar-se. Quando o Presidente McKay desceu dele, o sol apareceu, e subitamente todo o bosque era um mar de luz. As folhas e a grama reluziam com os raios de sol batendo nas gotas de chuva. Ficamos como que atordoadas e momentaneamente cegas pela luz intensa.

Eu olhei para o presidente, mas não podia vê-lo claramente. Tudo que enxergava era sua silhueta majestosa contra o sol, com a luz que batia em seu lindo cabelo branco formando, parecia-nos, uma brilhante auréola em volta de sua cabeça. Ficamos perplexas e em profundo silêncio.

Era hora de dar os três passos à frente e cumprimentar o presidente, mas eu não conseguia mover-me. Sabia que, se desse aqueles três passos, ele imediatamente veria as dúvidas e temores que atormentavam meu coração. Todos esperavam, e eu continuava, impotente, no meu lugar.

Finalmente ouvimos o presidente da missão (…) dizer: 'Irmã Valkama, não tinha algo a nos dizer?' Forcei-me a dar três passos bem pequeninos. Lágrimas corriam-me pela face. (…)

Tentei falar. Confusa e envergonhada, fiquei ali, chorando em silêncio, quando ouvi a voz do Presidente McKay:

'Venha cá, minha filha.'

Fui até ele, que tomou minhas mãos nas suas, segurando-as enquanto eu falava. Pude ver sua pele bronzeada e a calidez de seu olhar, e senti que era tão importante para ele ajudar-me quanto era para mim apresentar a mensagem. Uma sensação de completa paz emanava de suas mãos, e o temor de que me julgasse, que eu tivera um momento antes, foi substituído por outro sentimento, de profundo amor. Eu sabia que ele era o profeta de Deus, que veio não para nos julgar, mas para nos amar'. ("When the Sun Broke Through, *Ensign*, agosto de 1976, p. 37)

Embora nem todos tenham oportunidade de ver um profeta, como a irmã Petersen teve, podemos estudar, orar e ganhar um testemunho pessoal do chamado de nosso profeta. Isso pode ocorrer de várias formas diferentes. Todas nós precisamos ganhar um testemunho do profeta vivo por nós mesmas.

- Peça a um membro da classe, que tenha visto um profeta ou que tenha um testemunho dele, que relate sua experiência.

Devemos orar pelo profeta nas orações pessoais e familiares. Devemos ensinar nossos filhos a serem gratos e a orar pelo profeta, como ilustra esta história: "Certa família ajoelhou-se em oração, logo depois da notícia da morte do Presidente Joseph Fielding Smith. O pai agradeceu por ter vivido durante o ministério desse grande profeta e depois deu graças ao Senhor por todos os profetas que viveram, bem como pelo Presidente Harold B. Lee (o novo presidente da Igreja). Rogou que os filhos viessem a conhecer o novo profeta e estudassem seus ensinamentos. 'Abençoa estas crianças, Pai', orou ele, 'para que sigam aqueles que seguem o profeta, e que nunca façam algo que o Presidente Lee não faria'". (Marian R. Sorensen, "Teaching Children Through Prayer", *Ensign*, maio de 1973, p. 34)

- Como poderia tal experiência ensinar nossos filhos a seguirem o profeta?

- Como podemos conseguir um testemunho de nosso profeta?

13-b, Uma congregação apoiando um portador do sacerdócio

Nossos Líderes Locais do Sacerdócio São Chamados por Deus

■ Mostre o auxílio visual 13-b, "Congregação apoiando um portador do Sacerdócio".

■ Além do profeta, por meio de que servos o Senhor fala conosco hoje?

O profeta e as Autoridades Gerais presidem todas as unidades da Igreja. Mas como eles não podem dirigir pessoalmente os assuntos de todas as unidades, delegam o direito de presidir e dirigir a outros. O Senhor chama portadores dignos do sacerdócio para agir sob a liderança das Autoridades Gerais em nossa localidade. Esses líderes locais são chamados por revelação para liderar com retidão. Embora eles não se sintam inteiramente preparados ou treinados para seus chamados, foram escolhidos pelo Senhor para nos dirigir nesta época, e Ele magnificará sua capacidade de fazê-lo.

Após serem escolhidos os líderes locais são apresentados para nosso voto de apoio. Quando levantamos a mão para os apoiar, estamos prometendo que havemos de segui-los e ajudá-los em seus chamados. O Presidente James E. Faust disse que a obediência aos conselhos dos líderes do sacerdócio podem trazer-nos um grande consolo. Ele disse: "Não estou falando de obediência cega, mas da obediência da fé, que corrobora e apóia decisões com a confiança de que elas são inspiradas. Defendo a idéia de que devemos estar mais em sintonia com o Espírito a fim de podermos obter um testemunho, confirmando a veracidade da orientação que recebemos dos líderes do sacerdócio. Sentimos muita segurança e paz quando apoiamos os líderes do sacerdócio em suas decisões". (*A Liahona*, julho de 1997, p. 49)

■ O que um líder local do sacerdócio pode pedir que façamos? Como podemos mostrar que acreditamos que ele foi chamado por Deus?

Os pais têm a responsabilidade de ensinar os filhos a apoiar seus líderes locais do sacerdócio. Nunca devem criticar os líderes do sacerdócio, nem dizer coisas desagradáveis a respeito deles. As críticas aos líderes colocam em perigo nossa própria salvação. Devemos ter o cuidado de falar somente coisas boas sobre os líderes em frente dos filhos. Devemos ensiná-los a serem leais aos ofícios do reino de Deus. Assim aprenderão, por meio do exemplo, a serem leais tanto aos ofícios como àqueles chamados para servir como líderes desses ofícios do sacerdócio.

"Os homens que portam o sacerdócio são mortais e falíveis. (…)

No entanto, Deus os escolheu. Eles não se escolheram a si mesmos, mas foram selecionados por Ele, e Dele receberam a autoridade do Santo Sacerdócio, tornando-se Seus representantes na Terra. (…)

E todos aqueles que levantam a voz (…) contra a autoridade do Santo Sacerdócio (…) irão para o inferno, a menos que se arrependam." [George Q. Cannon, *Gospel Truth*, sel. Jerreld L. Newquist, 2ª ed., 2 vols. (1974), 1:276]

■ O que podemos fazer para apoiar os líderes locais do sacerdócio?

Podemos Receber Ajuda Pessoal dos Líderes Locais

■ Mostre o auxílio visual 13-c, "Uma irmã recebendo conselho do seu presidente de ramo".

Os líderes locais do sacerdócio (principalmente os mestres familiares, os líderes dos quóruns, o presidente do ramo ou bispo, o presidente da missão, do distrito ou estaca e outros) são chamados para dirigir os assuntos da Igreja e também para ajudar cada uma de nós. Quando temos problemas pessoais, às vezes hesitamos em pedir aos mestres familiares e ao presidente do ramo ou bispo que nos ajudem, pois pensamos que eles talvez não nos compreendam. Às vezes sentimo-nos envergonhadas. Entretanto, a Primeira Presidência da Igreja disse:

"O Senhor organizou a Igreja de tal maneira, que todo e qualquer membro—homem, mulher e criança—tenham acesso a um conselheiro espiritual e temporal, que compreenda as circunstâncias que causam seus problemas. Esses líderes locais fazem jus, graças à sua ordenação ou designação, a um dom celeste de discernimento e inspiração, necessários para capacitá-los a dar o conselho de que aquele que está em dificuldade necessita. Se o bispo ou presidente do ramo precisa de ajuda, pode dirigir-se ao presidente da estaca ou missão, que pede conselho ao Setenta-Autoridade de Área ou à Presidência de Área.

Portanto, aconselhamos os membros que tenham problemas ou dúvidas, a que consultem seu bispo ou presidente do ramo sem receio, recebendo dele a assistência necessária." (Carta da Primeira Presidência para os Presidentes de Estaca, Missão e Distrito, Bispos e Presidentes de Ramo, datada de 7 de abril de 1977.) Os membros também devem aconselhar-se com os mestres familiares e professoras visitantes.

Conclusão

O Pai Celestial nos ama e deu-nos profetas para guiar-nos. O profeta e Presidente da Igreja nunca nos conduzirá a caminhos errados. Devemos obter testemunho do profeta e ensinar nossos filhos a ouvir suas palavras.

Os líderes locais do sacerdócio também são chamados por Deus para nos ajudar. Devemos apoiá-los e mostrar-nos dispostos a escutar seus conselhos, quando dados para nos guiar em nossa vida pessoal.

13-c, Uma irmã recebendo conselhos de seu presidente do ramo

Sempre que mostramos amor e respeito por nosso profeta e líderes locais, aqueles que nos cercam também se sentem inclinados a sentir o mesmo.

Desafio

Estude um discurso recentemente proferido pelo profeta. Pratique seus ensinamentos na vida diária. Ensine a família a respeito das responsabilidades do profeta e dos líderes locais do sacerdócio.

Escrituras Adicionais

- 1 Néfi 22:2 (todas as coisas são dadas a conhecer aos profetas pelo Espírito)
- Doutrina e Convênios 21:4–6 (devemos receber as palavras do profeta como se fossem de Deus)
- Doutrina e Convênios 43:1–7 (as revelações são dadas à Igreja somente por intermédio daquele que foi designado)
- Doutrina e Convênios 107:71–74 (o bispo é um juiz em Israel)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho*, capítulo 9, "Os Profetas de Deus".
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

COMO RESISTIR ÀS TENTAÇÕES DO MUNDO

Lição 14

O propósito desta lição é ajudar-nos a conhecer os conselhos do Senhor a respeito das tentações atuais e a saber resistir a elas.

Os Poderes, Propósitos e Ciladas de Satanás

"Há uma história freqüentemente contada sobre três homens que se inscreveram para trabalhar como motoristas de uma empresa transportadora. O escolhido exerceria suas funções em estradas montanhosas, elevadas e perigosas. Inquirido sobre sua habilidade como motorista, o primeiro respondeu: 'Sou motorista bom e experiente. Dirijo tão próximo do precipício que as rodas do veículo chegam a costear-lhe a beira, sem jamais saírem para fora'.

'O senhor dirige bem' disse o empregador.

O segundo jactou-se: 'Sei fazer melhor do que isso. Dirijo com tanta precisão, que as rodas chegam a lamber a beira do precipício, ficando uma metade bem na beiradinha e a outra no ar'.

O empregador ficou imaginando o que o terceiro homem podia oferecer, e ficou muito surpreso e grato com o que ouviu.

'O que sei fazer e faço, é conservar-me tão longe quanto possível da beira do precipício'. Nem é preciso perguntar quem conseguiu o emprego." (Spencer W. Kimball, *O Milagre do Perdão*, 1969, p. 218, reimpresso em 1999)

Nossa jornada pela vida, nestes últimos dias, também é feita em território perigoso. (II Timóteo 3:1) Devemos ser como o terceiro motorista. Assim como ele, que procurou sabiamente evitar o perigo, devemos evitar as tentações do mundo.

- Ler I Tessalonicenses 5:22. Por que é importante que evitemos toda aparência do mal?

- Ler Morôni 7:12,14. Qual a fonte que nos persuade a fazer o mal?

As escrituras identificam Satanás como "inimigo de Deus" (Morôni 7:12) e destruidor da "alma dos homens". (Helamã 8:28) Ele é

conhecido por muitos nomes, alguns dos quais nos dizem qual é seu propósito: "o ser maligno" (D&C 93:37), "o destruidor" (D&C 101 :54), "o tentador" (Mateus 4:3), e "o pai de todas as mentiras". (2 Néfi 2:18)

Sabemos que Satanás e seus seguidores são espíritos que não possuem um corpo de carne e ossos, e por isso desejam possuir nosso corpo mortal. (Ver Mateus 8:28–32.) O perverso procura tornar-nos miseráveis. Ele gostaria de tirar-nos o livre-arbítrio, desviar-nos de nossos objetivos eternos, escravizar-nos e destruir-nos. Satanás usa a mentira, a cilada e meias-verdades para tentar-nos e capturar-nos.

Falando de Satanás, o Presidente Spencer W. Kimball disse: "Ele enfeita o pecado, para fazê-lo parecer lindo, agradável, fácil e até mesmo bom". ("The Blessings and Responsibilities of Womanhood", Relief Society General Conference, outubro de 1975, *Ensign*, março de 1976, p. 70.)

Satanás procura destruir o lar e a família. Um dos seus muitos artifícios é desafiar o papel da mulher perante o Senhor. "Satanás e seus asseclas (…) [afastam] as mulheres de suas responsabilidades primeiras como esposa, mãe e dona-de-casa." (N. Eldon Tanner, "Não Existe Honra Maior que o Papel da Mulher", *A Liahona*, junho, 1974, p. 40)

Em seus esforços para enganar as mulheres, Satanás sugere razões que fazem com que atos pecaminosos pareçam aceitáveis.

■ Peça a uma irmã que leia em voz alta o seguinte raciocínio satânico, comum no mundo atual:

1. Aborto: "O corpo é meu, posso fazer com ele o que quiser".
2. Imoralidade sexual: "Todo mundo faz".
3. Casamento: "É melhor viver junto antes do casamento, para ver se os temperamentos combinam. O casamento está fora de moda mesmo".
4. Divórcio: "Se o casamento não dá certo, o melhor mesmo é desistir".
5. Drogas: "São divertidas e fazem com que você se sinta bem".
6. Pornografia: "Precisamos ler todo tipo de literatura para estar bem informada".
7. O papel da mulher: "Você é muito inteligente para gastar seu tempo em casa com os filhos. Você poderia contribuir de maneira muito mais proveitosa fazendo outra coisa".
8. Homossexualismo: "Não devemos esconder nossos sentimentos reais. Precisamos de compreensão e aceitação".
9. Controle da natalidade: "Se você tem filhos, não deveria ter muitos. O mundo já está povoado o suficiente".

O Élder Delbert Stapley aconselhou: "Estejam cientes e acautelem-se dos atos sutis de Satanás, pois ele nunca pára de tentar afastar-nos do caminho certo. Ele é perito em fazer as coisas parecerem agradáveis e certas, quando, na verdade, podem causar nossa destruição moral. Ele não acredita no livre-arbítrio e gostaria de controlar nossa mente, pensamentos e atos. Podemos ver cada vez mais sua mão nos filmes, na televisão, nas revistas e nas ações de homens e nações". ("Using Our Free Agency", *Ensign*, maio de 1975, p. 22)

Como Resistir ao Mal

Podemos resistir ao mal, seguindo o sábio conselho de nossos líderes, sendo firmes na resolução de sobrepujar o pecado, pedindo orientação ao Espírito Santo.

Devemos Seguir o Conselho de Nossos Líderes

Os líderes da Igreja, pessoas que apóiam a verdade e a justiça, dão-nos conselhos sobre os pecados atuais. A irmã Elaine L. Jack, ex-presidente geral da Sociedade de Socorro, disse: "Temos sido ensinadas (…) por profetas, videntes e reveladores, além de Autoridades Gerais que possuem o Sacerdócio de Deus. Suas mensagens são para todos os membros da Igreja. Quando temos 'ouvidos para ouvir' (ver Mateus 11:5), entendemos o que o Senhor está dizendo: 'seja pela minha própria voz ou pela voz de meus servos, é o mesmo'". (D&C 1:38) (*A Liahona*, janeiro de 1997, p.83)

Precisamos ouvir o que nossos líderes da Igreja têm a nos dizer; temos de obedecer a seus conselhos e ensinar tais verdades à nossa família.

■ Peça a algumas irmãs que leiam em voz alta estas palavras dos líderes da Igreja:

Aborto:

"Considerando-se o amplo interesse do público na questão do aborto, voltamos a afirmar que a Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias sempre se opôs ao aborto. Há mais de um século, a Primeira Presidência da Igreja advertiu-nos desse mal. Repetidamente, aconselhamos as pessoas de todos os lugares a abandonar a prática devastadora do aborto por conveniência pessoal ou social.

A Igreja reconhece que haja casos raros em que o aborto seja justificado: casos que envolvam gravidez por incesto ou estupro; em que uma autoridade médica competente chegue à conclusão de que a vida ou saúde da mulher corre sério risco; ou quando as autoridades médicas competentes percebam que o feto tem defeitos graves que impossibilitarão que viva após o nascimento. Contudo, essas coisas não justificam automaticamente o aborto. Até nesses casos, o casal só deve levar o aborto em consideração depois de terem conversado entre si e com bispo, e de terem recebido a confirmação por intermédio da oração.

A prática do aborto é fundamentalmente contrária à injunção do Senhor: "Não furtarás nem cometerás adultério nem matarás nem farás coisa alguma semelhante". (D&C 59:6) Exortamos todos a preservarem o caráter sagrado da vida humana e, assim, alcançar a felicidade prometida a quem guardar os mandamentos do Senhor". ("LDS Position on Abortion", *Church News*, 19 de janeiro de 1991, p. 5.)

Imoralidade Sexual

"As intimidades são proibidas pelo Senhor fora do duradouro compromisso do matrimônio, porque elas minam Seus propósitos. Dentro do sagrado convênio do casamento, essas relações estão de acordo com Seu plano. Quando praticadas de qualquer outra maneira, estão contra Sua vontade e causam sérios danos emocionais e espirituais. Mesmo que não se perceba que isso esteja acontecendo no momento, mais tarde se perceberá.

A imoralidade sexual cria uma barreira à influência do Espírito Santo e toda Sua capacidade de edificar, esclarecer e dar poder. Ela causa forte estímulo físico e emocional. No devido tempo, cria apetite inextinguível que leva o transgressor a cometer pecados cada vez mais graves. Gera egoísmo e pode resultar em agressões como brutalidade, aborto, abuso sexual e crime violento Tais estímulos podem levar ao homossexualismo, que é maligno e absolutamente errado.

A transgressão sexual (…) enfraqueceria a força espiritual de vocês, enfraqueceria sua fé em Jesus Cristo e frustaria sua faculdade de servi-Lo. Resumindo, a obediência voluntária aumenta a confiança e capacidade de vocês; produz caráter que lhes permite enfrentar e vencer desafios difíceis; qualifica-os a receberem inspiração e poder do Senhor." (Richard G. Scott, *A Liahona*, janeiro de 1995, p. 40)

Casamento

"Nós, a Primeira Presidência e o Conselho dos Doze Apóstolos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, solenemente proclamamos que o casamento entre homem e mulher foi ordenado por Deus e que a família é essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos." ("*A Família—Proclamação ao Mundo*")

Divórcio

"Por que existem tantos lares desfeitos? O que acontece aos casamentos, que começam com amor sincero e com o desejo de lealdade e fidelidade mútuas? (…)

Verifico que o egoísmo é a razão disso tudo, na maioria dos casos. (…)

Há um remédio para tudo isto. Não se encontra no divórcio. Encontra-se no Evangelho do Filho de Deus. Ele disse: 'Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem'. (Mateus 19:6) O remédio para a maior

parte das pressões do casamento não é o divórcio. É o arrependimento. Não é a separação. É a integridade simples que leva o homem a se levantar e a enfrentar suas obrigações. Encontra-se no tratar os outros como esperamos ser tratados." (Gordon B. Hinckley, *A Liahona*, julho de 1991, pp. 82–83)

Drogas

"Evitem, também, o uso de drogas. Podem destruí-los completamente. Tiram-lhes a capacidade de raciocinar. Elas irão escravizá-los de um modo perverso e terrível. Destruirão sua mente e corpo, farão com que tenham desejos tão intensos que serão capazes de tudo para satisfazê-los." (Gordon B. Hinckley, *A Liahona*, julho de 1998, p. 56)

Pornografia

"Vocês vivem em um mundo de terríveis tentações. A pornografia, com sua imundície ignóbil, varre a Terra como uma horrível maré que a tudo absorve. Ela é venenosa. Não leiam esse tipo de coisas, nem assistam a elas, pois os destruirá se o fizerem. Roubará seu auto-respeito e os privará da sensibilidade para as belezas da vida. Irá arrastá-los e chafurdá-los em um pântano de maus pensamentos e, possivelmente, de más ações. Mantenham distância dela. Fujam dela como fugiriam de uma doença pestilenta, pois é igualmente mortal. Sejam virtuosos em pensamentos e atos. Deus plantou em vocês, para um determinado propósito, um impulso divino que pode ser facilmente subvertido para fins malignos e destrutivos." (Gordon B. Hinckley, *A Liahona*, janeiro de 1998, p. 63)

O papel da mulher

"Para as mães, filhas e esposas de toda a parte, quero destacar um fato—por causa de seu grande potencial e influência benéfica na vida de todos nós, Satanás está decidido a destruí-las. Não podem transigir com ele. Devem ter a coragem, a força, o desejo e a determinação de viver conforme o Senhor deseja que vivam—uma vida boa e limpa. (…)

Moças, preparem-se para assumir o papel de mãe, adquirindo conhecimento e sabedoria por meio de boa educação. Ensinamos que a glória de Deus é inteligência. Por isso, fiquemos atentos ao que acontece ao nosso redor, e preparados para frustrar Satanás em suas tentativas de nos afastar de nosso destino divino. Com conhecimento, sabedoria, determinação e a ajuda do Espírito do Senhor, podemos ter sucesso." (N. Eldon Tanner, "Não Há Honra Maior que o Papel da Mulher", *A Liahona*, junho de 1974, pp. 42 e 43)

Homossexualismo

"A lei de conduta moral do Senhor é abstinência de relações sexuais fora do casamento legal, e fidelidade no casamento. As relações sexuais

são corretas apenas entre marido e mulher, adequadamente expressas dentro dos laços do matrimônio. Qualquer outra conduta sexual, incluindo (…) o comportamento homossexual masculino ou feminino é pecaminoso. Aqueles que persistirem em tais práticas ou que influenciam outros a segui-los, estão sujeitos à ação disciplinar da Igreja. (…)

Tais pensamentos e sentimentos, contudo, independente de suas causas, podem e devem ser dominados, e o comportamento pecaminoso, deve ser eliminado. Isso pode ser feito por meio da fé em Deus, do arrependimento sincero e do esforço contínuo." (Carta da Primeira Presidência, 14 de novembro de 1991.)

Controle de natalidade

"Quantos filhos um casal deve ter? Todos de que puder cuidar! É claro que cuidar dos filhos significa muito mais do que lhes dar a vida. Os filhos devem ser amados, educados, instruídos, alimentados, vestidos, abrigados e bem orientados, para que se tornem eles próprios bons pais. Tendo fé na promessa das bênçãos de Deus para aqueles que cumprem os mandamentos, muitos pais SUD formaram grandes famílias. Outros tentaram, mas não foram abençoados com filhos ou com o número de filhos que desejavam. Não nos devemos julgar uns aos outros." (Dallin H. Oaks, *A Liahona*, janeiro d 1994, p. 81)

"O Senhor disse que nos multiplicássemos e enchêssemos a Terra para que tivéssemos alegria em nossa posteridade, e não há alegria maior do que aquela que nos advém de termos filhos felizes e famílias virtuosas. Contudo, Ele não designou o número de filhos que devemos trazer ao mundo e nem a Igreja. Esse é um assunto sagrado entre o casal e o Senhor." [Gordon B. Hinckley, *Pedra Angular de um Lar Feliz*, (folheto, 1984), p. 5]

- Onde podemos ler a respeito do que nossos líderes nos aconselham sobre problemas atuais? (Peça a uma irmã que leia o subtítulo "As Palavras dos Profetas Vivos" no capítulo 10 de *Princípios do Evangelho*.)

O Élder Gene R. Cook pediu que defendêssemos a justiça e falássemos destemidamente a favor do Senhor. Ele citou o exemplo de uma mulher que fez isso numa situação bastante delicada:

"Ela participava de um almoço com alguns membros da Igreja, tanto ativos como inativos, e alguns não-membros. A conversa voltou-se para a questão do aborto e controle de natalidade, e uma das senhoras que não era membro externou abertamente durante uns cinco minutos seus sentimentos a respeito. Disse erradamente, não achar nada de mau no aborto e que não deveria haver nenhuma restrição imposta a homem ou mulher quanto ao controle da natalidade. Essa boa irmã da

Igreja enfrentou o difícil dilema de falar do tempo ou qualquer outro assunto não controvertido, ou contestar e expor a verdade. Ela optou pela última hipótese. Depois de explicar o que o Senhor tem dito a respeito de ambos os assuntos, prestou testemunho do que ela própria sentia (…). Depois uma das irmãs inativas a procurou e explicou que nunca antes entendera o ponto de vista do Senhor a respeito desse assunto, e que sentira que o que fora dito era verdade." ("És Tu um Membro Missionário?, *A Liahona*, agosto de 1976, p. 92)

- Por que era importante que essa irmã soubesse o que o Senhor disse a respeito dos dias atuais? Por que devemos saber o que o Senhor disse sobre os pecados da nossa era?

O Élder Marvin J. Ashton aconselhou-nos:

"Jamais houve tempo em que tivesse sido mais importante para nós, como membros da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, declarar nossa posição, permanecer firmes em nossas convicções e conduzir-nos sabiamente sob todas as circunstâncias. Não devemos ser manipulados nem envolvidos por aqueles que sutilmente promovem contendas acerca de assuntos atuais.

Quando pronunciamentos e publicações estão contradizendo as leis de Deus, a Igreja deve declarar sua posição. (…)

Cabe a nós explicar nosso posicionamento por meio da razão, da persuasão amigável e de fatos exatos. (…)

Ao tomarmos posição contra os males de hoje (…) podemos expressar nossas crenças sem cerrar os punhos, elevar a voz e promover contendas? (…) Isso pode ser feito melhor com (…) compromissos apropriados em vez de contendas." ("Não Há Tempo para Contendas", *A Liahona*, outubro de 1978, p. 10)

- Ler Alma 38:10–12. De acordo com essa escritura, como devemos falar de nossa crença?

Sejamos Firmes na Resolução de Sobrepujar o Pecado

- Aponte e leia em voz alta o seguinte pensamento, escrito no quadro-negro: Lembremo-nos de que "Satanás não tem poder sobre nós, a menos que lho concedamos. (…) Deus nunca nos força a fazer o que é certo, e Satanás não tem poder de forçar-nos a fazer o que é errado". (Sterling W. Sill, Conference Report, abril de 1970, p. 30; *Improvement Era*, junho de 1970, p. 45)

Sejamos destemidos e determinados na oposição a Satanás. Depois de contar a experiência de Moisés com o diabo (ver Moisés 1:1–24), o Presidente Spencer W. Kimball explicou o motivo de sua necessidade: "Sempre que desafiado, Satanás fica zangado, assim como ficou com Moisés. Ele gritou em alta voz, tremeu, sacudiu-se e acabou saindo da

presença de Moisés *que permaneceu irredutível*. Houve choro e ranger de dentes, quando partiu. Nada mais lhe restava fazer. Ele tem de partir, quando dizemos: 'Afasta-te de mim, Satanás'. Toda alma mortal é mais forte do que ele, *se estiver determinada a sê-lo*". ("The Blessings and Responsabilities of Womanhood", *Ensign*, março de 1976, p. 71. Grifo do autor.)

■ Por que devemos ser irredutíveis à determinação de livrar-nos da influência de Satanás? Como pode o conhecimento desse princípio nos consolar e dar coragem?

Pedir a Orientação do Espírito Santo

Fomos aconselhados a pedir orientação ao Espírito Santo em nossos esforços para resistir ao mal. O Presidente Marion G. Romney lembrou-nos: "[Não]devemos, nem precisamos ser enganados ou corrompidos por semelhantes ensinamentos e práticas pecaminosas. E não seremos afetados por eles, se conservarmos em mente quem somos, usando os meios com os quais o Senhor nos dotou para discerni-los e evitá-los.

Não nos esqueçamos nunca de que (…)

Nosso espírito foi gerado por pais imortais e celestes;

Um propósito primordial de estarmos na mortalidade, é sermos provados, para ver se fazemos o que o Senhor nos mandou. (…)

É importante ter sempre em mente que escolher o bem ou o mal é a coisa mais importante de nossa vida. Disso depende nossa felicidade ou miséria, por todo o tempo e eternidade.

É evidente, justo e certo, que Deus, o Pai Celestial, e Seu Filho Amado Jesus Cristo, nosso Redentor, não nos colocariam em tal posição, que tanto depende de nossas escolhas, sem nos dar os meios para distingüir o bem do mal. O meio que Ele nos deu é a voz do Espírito". ("The Voice of the Spirit", *Ensign*, agosto de 1978, pp. 3–4)

■ Ler Efésios 6:11–18. Como o ato de pedirmos a orientação do Espírito Santo está relacionado com o vestir toda a armadura de Deus?

Conclusão

O poder e a influência de Satanás são muito grandes. Conforme se aproxima a Segunda Vinda do Senhor, o diabo mais se esforça por nos enganar e destruir. Se formos firmes e determinadas, conseguiremos resistir aos males de nossa época.

Por estarem cientes das falsas filosofias e pecados do mundo, a Primeira Presidência e os Doze continuam a nos prevenir e ensinar, conforme são dirigidos pelo Senhor. Devemos seguir seus conselhos, a fim de conseguir força e proteção.

Lembremo-nos do que nos disse o Presidente Ezra Taft Benson sobre como resistir às tentações do mundo: "Aos santos dos últimos dias do mundo inteiro, dizemos: (…) Guardem os mandamentos de Deus. Sigam o conselho do profeta vivo. (…) Ensinem seus filhos a andarem em retidão diante do Senhor. (…) Orem em seu lar pela manhã e à noite. (…) 'Não cedam ao mal, mas combatam-no com o bem' (Vírgílio)". ("Que o Reino de Deus Vá Avante", *A Liahona*, outubro de 1978, p. 57)

Desafio

Ore por sabedoria para conseguir reconhecer e resistir ao mal. Fale destemidamente em defesa da verdade. Prepare-se para a Segunda Vinda do Senhor. Sobrepuje as tentações atuais, aplicando o conselho do Senhor dado em Doutrina e Convênios 45:57: ser sábio, receber a verdade, fazer do Espírito Santo o seu guia, e não se deixar enganar.

Escrituras Adicionais

- Romanos 12:21 (vencer o mal com o bem)
- 1 Néfi 22:16–26 (os justos não precisam temer)
- 2 Néfi 9:28–39 (quão terrível é sucumbir às tentações de Satanás)
- Moisés 4:4 (Satanás, o pai de toda mentira)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho*, capítulo 3, "Jesus Cristo, Nosso Líder e Salvador Escolhido", e o capítulo 4, "Liberdade de Escolha".
2. Escreva no quadro-negro: *Satanás não tem poder sobre nós, a menos que lho concedamos. Deus nunca nos força a fazer o que é certo, e Satanás não tem poder de forçar-nos a fazer o que é errado*. (Sterling W. Sill)
3. Se desejar, designe aos membros da classe a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

PROVAÇÕES E ADVERSIDADES

Lição 15

O propósito desta lição é ajudar-nos a compreender o papel da adversidade em nossa vida.

Compreender o Propósito das Provações e das Adversidades

■ Cante as três estrofes do hino "Com Fervor Fizeste a Prece?". (*Hinos*, nº 83; ou *Princípios do Evangelho*, p. 356)

O Élder Robert E. Wells contou a seguinte experiência que o ajudou a ganhar uma nova perspectiva sobre o propósito das provações e das adversidades: "Já pilotei muitos tipos de aviões nos últimos 30 anos, tanto nos Estados Unidos como em países da América Latina. Não faz muito tempo, quando voltei para os Estados Unidos depois de alguns anos ausente, um bom amigo ofereceu-me seu novo [avião] para eu pilotar. (…)

Discutimos minhas qualificações para ser coberto por sua apólice de seguro e descobrimos que eu precisava de um teste de vôo com um inspetor qualificado, visto que fazia já algum tempo desde que eu pilotara aquele tipo de avião.

Foram feitos os preparativos e encontrei-me com o inspetor na hora marcada, com meus brevês dos EUA, Argentina, Paraguai e Equador, e diários de bordo indicando vôos em aviões Cessna 310, atravessando florestas, montanhas, desertos, fronteiras internacionais etc. Ele sorriu calmamente, mas não se impressionou, e disse: 'Já ouvi falar de você e não tenho dúvidas quanto às distâncias que voou, mas presumo que esses vôos ocorreram quando nada de errado aconteceu. Agora, vamos pôr este avião em movimento e ver como você pode arranjar-se, quando *tudo* dá errado!'

Durante a hora seguinte, ele fez com que todas as coisas dessem errado! Simulou todas as emergências nas quais pôde pensar. Desligou coisas que deveriam estar ligadas. Ligou outras que deveriam estar desligadas. Tentou causar desorientação e pânico. Ele queria realmente saber como eu me arranjaria, quando tudo desse errado. No final, descemos, ele assinou meu diário e anunciou: 'Está tudo OK com você'.

Um dos propósitos desta vida é o de ser testado, experimentado e provado para verificar a qualidade de nosso serviço ao Senhor. O Profeta Joseph Smith disse que seríamos testados para ver se serviríamos e permaneceríamos fiéis em meio a todos os perigos. Sabíamos, antes de vir, que haveria muitas circunstâncias adversas para nos testar: acidentes, doenças e enfermidades para nos provar; tentações e distrações para nos experimentar; desapontamentos, desencorajamentos, reveses, insucessos e todo o tipo de situações para determinar nosso caráter. (…)

A pergunta continua sendo: Como você se arranja, quando tudo dá errado? Você consegue viver bem quando tem de passar por todo tipo de teste, experiência e prova de sua fidelidade?" (Robert E. Wells, "How Well Can You Fly It When Everything Goes Wrong?" *New Era*, junho de 1978, pp. 4–6)

- Para que servem as provações? Por que é importante que aprendamos a ser fiéis nas provações?

- Que provas poderemos enfrentar na vida?

É evidente que teremos de enfrentar provações e adversidades, a despeito de nossa retidão. O Presidente John Taylor comentou: "Ouvi o Profeta Joseph dizer, ao falar aos Doze: 'Vocês terão que passar por todo o tipo de provações. E é necessário que sejam provados, assim como Abraão e outros homens de Deus; e, (disse ele) Deus tentará apoderar-Se de vocês e lhes arrancará as próprias cordas da alma, e se não resistirem, não estarão preparados para uma herança no reino celestial de Deus'." [*Deseret News (Weekly)*, 29 de agosto de 1883, p. 498]

Como Enfrentar as Adversidades

A irmã Stella Oaks, mãe do Élder Dallin H. Oaks, contou a história de algumas provações e testes, e como aprendeu a enfrentá-los:

"A capacidade de andar pela fé consiste em descobrir qual é nosso relacionamento pessoal com o Pai Celestial, nunca duvidar de que Ele nos guia em todos os detalhes da vida e ser capaz de dizer, nas horas de conflito: 'Seja feita a tua vontade'. Essa capacidade é algo que cada alma deve conseguir a seu próprio modo, sobrepujando todas as provações. Passei por minha prova mais difícil ao ter de aprender a me conformar com uma perspectiva atemorizante—a de aceitar a morte iminente de meu marido, onze anos apenas depois de estarmos casados, e o desafio de ficar só no mundo, como mãe e como mulher. (…)

Eu via Lloyd (meu marido) enfraquecer dia a dia. (…)

Certa noite de junho, ajoelhei-me sozinha em oração, totalmente exausta, imaginando naquela hora tardia, quão humilde eu precisava ser para receber uma resposta aos meus pedidos. Foi nesse exato momento que me senti envolvida por um espírito de paz, pela certeza profunda de que

Deus tudo dirige, e que era a Sua vontade e não a minha que contava. Pude finalmente dizer: 'Seja feita a tua vontade', e senti paz. (…) Apoiei-me na fé e descobri que tinha nova confiança no Senhor.

Mesmo envolvida por essa paz tão cálida, não pude dormir, e mais uma vez acendi a luz. Ao pegar Doutrina e Convênios (…) abri numa seção em que [(havia uma mensagem para mim)]. (…) Senti que o Senhor me amava e que me concederia forças e coragem para cumprir minha missão. Esse amor profundo tem-me sustentado desde aquele momento de tão grande mudança em minha vida. Tenho enfrentado adversidades e provações contínuas, mas sempre com a certeza de que Jesus é o Cristo, nosso Redentor, e que Ele nos protege na oposição que deve haver em todas as coisas". ("Thy Will Be Done", Leon Hartshorn, comp. *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, vol. 2, 1973–1975, 2:183–184, pp. 183–184.)

- O que a irmã Oaks aprendeu por intermédio de suas provações? Que lições você já aprendeu com suas adversidades que seriam adequadas para servir de exemplo à classe?

- Por que é importante que aprendamos a aceitar a vontade de Deus?

À medida em que a irmã Oaks exerceu sua fé e orou, conseguiu força e consolo por meio das escrituras e confiou em Jesus Cristo, ela descobriu que poderia enfrentar as adversidades. O mesmo acontece com cada uma de nós.

Fé em Nosso Salvador

Jesus Cristo irá ajudar-nos a carregar nossos fardos se O procurarmos.

- Ler Mateus 11:28–30. Que bênçãos foram prometidas àqueles que vêm a Cristo?

O Élder Richard G. Scott disse: "Exercer fé significa confiar que o Senhor sabe o que está fazendo conosco e que Ele o faz para nosso eterno bem, mesmo que não compreendamos como Ele conseguirá fazê-lo. Somos como bebês quanto ao entendimento de assuntos eternos e do impacto que nos causam aqui na mortalidade. No entanto, às vezes agimos como se soubéssemos tudo. Ao passarmos por provações pelos Seus propósitos, uma vez que confiamos Nele, e exercitamos fé, Ele nos ajudará. Tal ajuda virá, geralmente passo a passo, um pouco de cada vez. Em cada fase, a dor e a dificuldade causadas pelo crescimento continuarão. Se tudo fosse resolvido quando solicitado da primeira vez, não haveria crescimento. O Pai Celestial e Seu Filho Amado amam-nos com perfeição. Eles jamais exigiriam que passássemos por um momento difícil além do que absolutamente necessário para nosso benefício pessoal ou daqueles que amamos". (*A Liahona*, janeiro de 1996, p. 18)

Oração e Jejum

"A oração na hora da necessidade é uma grande dádiva. Em nossas pequenas dificuldades, como em nossas grandes provações, a oração pode colocar-nos em contato com Deus, nossa maior fonte de consolo e conselho." (Ezra Taft Benson, *A Liahona*, fevereiro de 1975, p. 47)

Sempre que desejamos uma bênção especial do Senhor, lembremo-nos de que o jejum pode dar-nos forças. Quando acompanhamos nossas orações com jejum, podemos sentir o Espírito e saber qual é a vontade do Pai para conosco. (Ver a lição 6, "Jejum", no *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*.)

- Como a oração pode ajudar-nos a enfrentar problemas?
- Por que é importante ter fé e confiança no Senhor quando oramos?
- Por que o Senhor às vezes Se nega a tirar a carga de nossos ombros, mesmo quando Lhe pedimos com veemência que a remova?

Escrituras

As escrituras contêm muitas passagens que podem nos iluminar, encorajar e confortar. Podemos encontrar respostas a nossas perguntas nas escrituras. As palavras dos profetas vivos podem orientar-nos. Sempre que enfrentarmos problemas, somos fortalecidas com as mensagens das escrituras e encontraremos nova coragem e incentivo.

- Peça a uma das irmãs que fale sobre uma experiência que ilustre como ela foi fortalecida pelas escrituras, para resolver ou enfrentar um problema.

Bênçãos do Sacerdócio

Temos o privilégio de receber bênçãos por meio do sacerdócio. Tais bênçãos podem ser dadas por muitas razões, como por exemplo doenças, aflições e provações. (Ver a lição 12, "As Ordenanças do Sacerdócio", *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*.)

- Convide algumas irmãs para falar sobre quando foram fortalecidas por uma bênção.

O Presidente Ezra Taft Benson explicou em que situações podemos pedir uma bênção: "Numa circunstância de tensão particular, ou prevendo um evento crítico, a pessoa pode recorrer à bênção do sacerdócio. Até o Profeta Joseph Smith buscou e recebeu uma bênção das mãos de Brigham Young e foi aquinhoado com ânimo e orientação para sua alma". ("Não Se Desespere", *A Liahona*, fevereiro de 1975, p. 48)

Nossa bênção patriarcal também pode dar-nos mais visão e ajudar-nos a encontrar o rumo. Freqüentemente, encontramos respostas para nossos problemas estudando essa bênção especial.

Serviço e Trabalho

Quando nos envolvemos no serviço ao próximo, nossos pensamentos se libertam de problemas pessoais. O Presidente Lorenzo Snow disse: "Sempre que se sentirem tristes, olhem à sua volta e procurem alguém em piores condições, procurem essa pessoa e descubram quais são seus problemas, procurando resolvê-los com a sabedoria que o Senhor lhes concedeu, logo a tristeza terá desaparecido, vocês se sentirão leves e plenos do Espírito do Senhor, e tudo lhes parecerá luminoso". (Conference Report, abril de 1899, pp. 2–3)

Apoio e Ajuda dos Amigos

Os verdadeiros amigos que podem escutar nossos problemas e nos encorajar e nos dar conselhos são de grande valia em momentos de tensão. O Profeta Joseph Smith escreveu sobre a alegria de ter amigos: "Quão doce é o som da voz de um amigo. Um gesto de amizade, de onde quer que venha, desperta e estimula todo sentimento de simpatia". [*Ensinamentos do Profeta Joseph Smith, sel. Joseph Fielding Smith* (1976), p. 131]

Nossas maiores amizades devem começar em casa, estendendo-se depois às pessoas de fora. Podemos ajudar nossos amigos a suportar seus fardos, e eles devem ajudar-nos a suportar os nossos.

- Ler Mosias 18:8–9. Que responsabilidade assumimos na hora do batismo?

- Como podemos ajudar nossos amigos a suportar seus fardos?

Suportar Nossos Fardos com Coragem

Enquanto ilegalmente aprisionado em Liberty, no Missouri, em 1839, o Profeta Joseph Smith recebeu uma revelação em resposta à sua petição ao Senhor. Está em Doutrina e Convênios 121 e contém informações sobre as bênçãos que podemos receber se suportarmos as aflições com coragem.

- Ler Doutrina e Convênios 121:7–8. Quais foram as bênçãos prometidas a Joseph Smith?

- Qual a diferença entre suportar e suportar com coragem?

George A. Smith recordou este conselho dado por Joseph Smith:

"Ele (Joseph) me disse que eu nunca deveria desanimar, fossem quais fossem as dificuldades que me cercassem. Se fosse jogado no mais profundo poço das minas de carvão da Nova Escócia e todas as Montanhas Rochosas fossem empilhadas sobre mim, (eu) não deveria desanimar, mas perseverar, exercitando a fé e mantendo a coragem, e dessa forma, eu me sobressairia sobre todos." (Citado em "A Missão que Recebi do Senhor", *Guia de Estudo Pessoal do Sacerdócio de Melquisedeque*, 1977–1978, p. 175.)

Para ajudar-nos a enfrentar as aflições da maneira sugerida, poderíamos perguntar a nós mesmas: "Como posso transformar esta experiência numa bênção para minha vida? O que posso aprender com ela?

O Élder Robert E. Wells disse: "Às vezes passamos anos sem problemas e então parecem vir todos de uma só vez, fazendo os fardos parecerem maiores do que podemos suportar. Mas, para transpô-los, temos duas forças principais com que podemos contar: (1) Sabíamos, antes de vir à Terra, que seria assim; no entanto quisemos vir, porque as bênçãos de permanecer fiéis até o fim nos trariam exaltação eterna. (2) Nunca seríamos tentados além de nossa capacidade de resistir". (*New Era*, junho de 1978, p. 5)

- Ler I Coríntios 10:13. Como o Senhor nos ajuda a suportar nossas provações?

Depois das Tribulações, as Bênçãos

- Ler João 16:33. O Senhor nos assegura que podemos ter paz, apesar das tribulações.

Jó, embora enfrentasse grande tribulação, recebeu muitas bênçãos depois de tudo haver suportado. O Senhor o aceitou e ele foi grandemente abençoado "em dobro, a tudo quanto Jó antes possuía". (Jó 42:10,12)

- Ler Doutrina e Convênios 58:2–4. Por que temos de ser provados antes de recebermos as bênçãos? Que bênçãos vocês receberam por terem permanecido fiéis durante as provações?

Assim como Jesus recebeu Sua glória depois de haver suportado todas as coisas, nós receberemos a nossa. "Mas o que permanecer firme e não for vencido, esse será salvo." (Joseph Smith—Mateus 1:11)

Conclusão

Teremos que enfrentar muitas adversidades nesta vida. O Senhor disse ao Profeta Joseph Smith que ele sofreria grandes aflições. Também explicou-lhe em parte o motivo: "(…) sabe, meu filho, que todas essas coisas te servirão de experiência e serão para o teu bem". (D&C 122:7) Essa reconfortante certeza o ajudou a suportar as aflições com coragem. As promessas feitas a ele valem também para nós: "(…) portanto não temas o que o homem possa fazer, pois Deus estará contigo para todo o sempre". (D&C 122:9)

Desafio

Estude as escrituras, principalmente Doutrina e Convênios 121 e 122, para adquirir entendimento sobre como é possível enfrentar a adversidade. Ore pedindo força e orientação para suportar com coragem as aflições da vida e para sobrepujá-las. Lembre-se de que freqüentemente recebemos as maiores bênçãos só depois de havermos suportado muitas aflições.

Durante a semana, leia ou decore as seguintes estrofes do hino "Que Firme Alicerce":

3. Se Deus é convosco, a quem temereis?
   Ele é vosso Deus, Seu auxílio tereis.
   Se o mundo vos tenta, se o mal faz tremer,
   Com mão poderosa, com mão poderosa
   Com mão poderosa vos há de suster.

4. E quando torrentes tiverdes que passar,
   O rio do mal não vos poderá tragar.
   Pois ele, que pode a tormenta acalmar,
   Seus santos queridos, seus santos queridos
   Seus santos queridos virá resgatar.

5. Se provas de fogo tiverdes que passar,
   Tereis sua graça a vos amparar.
   A chama não pode o fiel consumir.
   Mas queima a escória e o ouro faz surgir.

7. A alma que em Cristo confiante repousar,
   A seus inimigos não há de se entregar.
   Embora o inferno a queira destruir,
   Deus nunca, oh, nunca, o há de permitir. (*Hinos*, nº 42; ou *Princípios do Evangelho*, p. 314)

- Para terminar, peça à classe que cante as estrofes acima de "Que Firme Alicerce".

Escrituras Adicionais

- Salmos 23 (o Senhor é meu Pastor)
- Mateus 5:10–12 (bem-aventurados os que sofrem perseguição por causa da justiça)
- Filipenses 1:29 (padecer por Cristo)
- Filipenses 4:13 (Cristo nos fortalece)
- I Pedro 2:20 (paciência no sofrimento)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia Doutrina e Convênios 121 e 122.
2. Inicie a aula, cantando "Com Fervor Fizeste a Prece?" (*Hinos*, nº 83; *Princípios do Evangelho*, p. 356)
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

RESPONSABILIDADE PARA COM OS PAIS

Lição 16

O propósito desta lição é encorajar-nos a amar e honrar nossos pais.

Por que Devemos Honrar Nossos Pais?

Os quatro primeiros dos Dez Mandamentos dizem-nos como devemos relacionar-nos com o Pai Celestial e nossa responsabilidade para com Ele. O quinto mandamento nos fala da responsabilidade para com nossos pais terrenos.

■ Ler Êxodo 20:12. Por que o Pai Eterno nos deu o mandamento de honrar nossos pais?

Como acontece com todos os mandamentos, o Salvador é o exemplo de como devemos guardar o mandamento de honrar nossos pais. Mesmo na hora de Seu sofrimento na cruz, Jesus demonstrou preocupação por Sua mãe terrena. (Ver João 19:26–27.)

Temos a tendência de pensar que honrar nossos pais significa meramente obedecer-lhes. Não há dúvida, porém, de que o Senhor tinha em mente mais do que isso, quando disse: "Honra a teu pai e a tua mãe". Os dicionários dão diversas definições da palavra *honra*. A maioria delas se relaciona à consideração, ao respeito, estima e admiração e alta reputação. Honrar pai e mãe significa mais do que prestar-lhes obediência e respeito. Significa amá-los sem restrições, porque desejamos. Se realmente honramos nossos pais, desejamos obedecer aos seus justos desejos e escutar seus sábios conselhos.

Muitos têm pais dignos de respeito e amor, dignos de serem honrados. Outros, que talvez não possuam tais sentimentos por seus genitores, poderão achar difícil honrá-los. No entanto, ninguém está isento de honrar seus pais, não importa quão difícil possa parecer. Se nossos pais não guardam os mandamentos, podemos pôr em dúvida se merecem ser honrados; mas o quinto mandamento simplesmente manda honrá-los e não nos isenta de tal responsabilidade acrescentando qualificações tais como "se forem membros da Igreja", "se forem ricos, saudáveis ou educados" ou "se merecerem ser honrados".

Devemos seguir o exemplo de "uma jovem que estava decidida a melhorar seu relacionamento com os pais e buscou o Pai Celestial em oração sincera. Enquanto estava orando, decidiu agradecer ao Senhor pelos pais, embora nunca tivesse feito isso antes. Ao proferir as palavras de agradecimento, sua mente encheu-se instantaneamente de razões pelas quais deveria ser grata aos pais. Levantou-se cheia de novo amor e compreensão por duas pessoas que percebeu serem tão filhas de Deus quanto ela própria". (*Buscai-me em Todo Pensamento*, Moças, Curso 1, p. 36.)

- Quais são algumas razões pelas quais devemos honrar os pais e demonstrar-lhes gratidão?

- Como o fato de honrarmos nossos pais ajuda-nos a mostrar amor ao Pai Celestial?

"Um casal americano, em visita à Europa, estava jantando na casa de um médico, e ficou impressionado com a cortesia e estima demonstrada à avó, que era parte da família. O médico pareceu surpreso ao ser-lhe mencionado isso, e respondeu: 'Deus usou os pais para nos criar. Não podemos desonrá-los, sem desonrar a Deus'." (*Family Home Evening Manual* 1967, p. 172)

Como Podemos Honrar Nossos Pais?

- Ler Efésios 6:1–3. Como Paulo sugere que devemos honrar nossos pais? Que restrição faz ele à nossa obediência? Qual o significado da frase "Obedecer [lhes] no Senhor".

Podemos honrar nossos pais de outra forma, além dessa. Uma jovem irmã, Estilla Ayala, contou como aprendeu a cumprir esse mandamento.

"Desde quando eu tinha cinco anos de idade, até os dezoito, nossa vida familiar foi muito infeliz. Eu era a mais velha dos nove filhos, e ficava amargurada vendo minha mãe e irmãos mais novos sofrerem tanto com o temperamento violento de um pai alcoólatra. Freqüentemente imaginava o que fazer para trazer um pouco de felicidade ao nosso lar.

Quando eu tinha 14 anos de idade e estava no ginásio, alguém me disse que um dos mandamentos de Deus era honrar pai e mãe. Bastante interessada, perguntei como poderia fazê-lo. Disseram-me que estudasse e fosse uma boa aluna, pois isso tornaria meus pais felizes e eu estaria guardando o mandamento. Fiquei contente e pensei que poderia levar um pouquinho de felicidade ao nosso lar. Comecei a estudar com a intenção de ser a melhor aluna da classe; decidi que meu comportamento seria o da melhor filha em toda a cidade. Todos me amavam e respeitavam por isso, mas nada mudou em casa.

Pensando em algo mais que pudesse fazer, pedi outro mandamento de Deus e foi-me dito que amasse meu próximo como a mim mesma. Por isso comecei a trabalhar num hospital para poder servir aos doentes, alguns deles muito pobres, e acabei sentindo um amor muito especial por todos eles. Sentia-me feliz ao cumprir esse mandamento, mas em casa tudo continuava na mesma. Para piorar as coisas, meu irmão começou a fumar e beber, e não aceitava meus conselhos.

Nessa época eu estava com 18 anos e parecia que todos os meus esforços tinham sido inúteis. Continuava, porém, tendo grande fé em Deus e não perdi a coragem. Ainda sentia que havia algo mais que eu poderia fazer.

Logo depois, saí de casa para fazer alguns estudos específicos. Pensava constantemente em minha família e ficava imaginando o que estaria acontecendo em casa. Vinte e dois dias mais tarde, fui visitá-los e minha mãe recebeu-me chorando. Pensei que algo terrível tivesse acontecido, mas ela me abraçou e disse: 'Desde que você foi embora, seu pai nunca mais bebeu'.

Como me senti feliz! Meu pai me abraçou, e depois de entrarmos em casa, minha mãe contou-me que, na noite de minha partida, alguns missionários mórmons tinham aparecido em casa. 'Seu pai já leu quase todo o Livro de Mórmon e vai ser batizado', disse ela. Fiquei surpresa!

Meu pai se tornou como uma criancinha. Eu podia ver o arrependimento e a humildade em seus olhos. Ele mudara completamente; deixou de fumar e beber ao mesmo tempo, e tentava guardar os mandamentos que os missionários lhe estavam ensinando. Passou a tratar-me como uma rainha, dispensando igual tratamento à minha mãe e irmãos.

Como resultado, toda minha família foi batizada: meus pais e os cinco filhos com idade suficiente, incluindo eu mesma. Meu pai, com 40 anos de idade, tornou-se o melhor pai do mundo, com uma humildade incomum; e meu irmão logo sairá como missionário. O que mais alguém poderia pedir? Sei que meus sacrifícios não foram em vão, e sei que o evangelho de Jesus Cristo tornou nosso lar o mais feliz do mundo!" ("The Change in My Father", *Ensign*, fevereiro de 1975, pp. 42–43)

- Como a irmã Ayala honrou seus pais? Como podemos aplicar o que ela fez em nossa própria vida?

Outra jovem irmã, Lois Christensen, contou como honrou seus pais:

"Tenho certeza de que minha professora da Escola Dominical não se deu conta da impossibilidade de seu pedido. Ela nos pedira que prometêssemos dizer a nosso pai que o amávamos, e queria que fizéssemos isso na semana seguinte.

Parecia tão simples, mas eu sabia que não conseguiria fazê-lo. Disse a mim mesma que, se eu tivesse o mesmo tipo de pai de algumas das outras jovens, poderia dizer-lhe tais palavras. Meu pai era completamente inativo na Igreja, e me parecia insensível e sem possibilidade de comunicação. Durante anos, não conversamos seriamente sobre coisa alguma. Além disso, 'eu amo você' era uma frase que jamais fora pronunciada em minha família. Senti que nunca poderia fazer o que minha professora acabara de pedir.

Depois da última oração, esperei até que os outros tivessem saído e me aproximei dela.

'Irmã Innes, é muito bom o que a senhora nos pediu, mas acho que no meu caso estou desculpada, não é? A senhora sabe como é o meu pai e, bem (…) eu nunca poderia dizer-lhe algo parecido.'

A irmã Innes, porém, não estava convencida disso. Olhou-me nos olhos e disse: 'Não importa o que o seu pai é ou faz; ele precisa ouvir essas palavras de você, da mesma forma que qualquer outro pai. Prometa que vai cumprir a designação'.

Eu concordei, e nos dias seguintes, senti-me como se tivesse um grande fardo sobre os ombros, fardo que eu sabia que só seria tirado de mim quando cumprisse minha promessa. Certa noite, depois de os outros terem ido para a cama, esperei nervosamente o momento certo de dizer aquelas palavras. Meu pai estava fumando e levantou-se para jogar as cinzas no cinzeiro. Com voz vacilante, nervosa e quase inaudível, eu disse: 'Pai, eu amo você'.

Ele estava de costas para mim e não se virou nem disse ou fez coisa alguma. Achei que não havia ouvido e, fracamente, repeti: 'Pai , eu amo você.' Foi então que ele vagarosamente se virou para mim. Meu insensível, intocável pai tinha lágrimas descendo pelas faces. Ele colocou os braços em volta de mim, abraçou-me e beijou-me os cabelos. Segundo me lembro, foi a primeira vez em dezesseis anos de vida que meu pai e eu nos abraçamos". (Como contado a Linda Marx Terry, "Telling My Father I Loved Him', *Ensign*, fevereiro de 1978, p. 51.)

- O que fez essa irmã para honrar seu pai? Como poderia tal ato ajudar-nos a também honrar nossos pais?

- Discuta estas outras maneiras de honrar os pais. Escreva no quadro-negro as sugestões que julgar mais proveitosas para os membros da classe.

Promover a harmonia e unidade familiar.

Ser digna de confiança, boa, amorosa e obediente.

Nunca fazer coisa alguma que nos venha envergonhar, caso nossos pais nos vejam.

Mostrar respeito por nossos pais, em qualquer circunstância.

Ter consideração por seus sentimentos.

Dar-lhes motivo para terem orgulho de nós.

Ser pacificadoras e exemplos do evangelho de Cristo.

■ O que podemos fazer para pôr em prática as sugestões acima? Como podemos honrar nossos pais, quando estamos com amigos? Acrescente idéias à lista do quadro-negro.

Às vezes, quando nos é lembrado que devemos honrar os pais, pensamos que esse mandamento se aplica principalmente às crianças. No entanto, não há limite de idade. Não importa a idade, o mandamento se aplica a todas nós.

■ Mostre o auxílio visual 16-a. "Uma mulher cuidando da mãe idosa."

"Quando Jesus esteve aqui na Terra, os judeus tinham mudado a lei que exigia que honrassem pai e mãe, dizendo que, se alguém prometesse dar à igreja o dinheiro que normalmente usava para ajudar seus pais, não tinha obrigação de atender às suas necessidades. Jesus fez-lhes ver que, com essa lei, estavam quebrando o mandamento de Deus; não estavam honrando pai e mãe." (Ver Mateus 15:1–6.) (*Family Home Evening Manual*, 1967, p. 167)

■ Mostre o auxílio visual 16-b: "Rute e Noemi".

Na Bíblia, lemos a história de Rute que ficara viúva, com sua sogra, Noemi, e sua cunhada, Orfa. Noemi encorajou as duas noras a voltarem para seu antigo lar. Orfa assim o fez, mas Rute ficou com sua sogra, dizendo:

"(…) Não me instes para que te abandone, e deixe de seguir-te; porque aonde quer que tu fores irei eu, e onde quer que pousares, ali pousarei eu; o teu povo é o meu povo, o teu Deus é o meu Deus;

Onde quer que morreres morrerei eu, e ali serei sepultada (…)." (Rute 1:16–17)

Rute e Noemi voltaram então para a terra de Moabe, onde Rute foi apanhar espigas nos campos, a fim de prover o sustento da sogra idosa.

■ Como Rute nos ensinou a cuidar das pessoas idosas?

O Presidente Joseph F. Smith disse: "Filhos, lembrem-se sempre de seus pais. Depois que eles os tiverem educado através dos tenros anos da infância, depois de tê-los alimentado, vestido e instruído, depois de lhes terem dado uma cama para descansar e feito tudo ao seu alcance para o seu bem, não os negligenciem, quando ficarem fracos e estiverem debilitados com o peso dos anos. Não os abandonem, pelo

16-a, Uma mulher cuidando da mãe idosa.

16-b, Rute e Noemi
© Providence Lithograph Co.

contrário, estabeleçam-se perto deles, e façam todo o possível para lhes proporcionar conforto e bem-estar". [*Doutrina do Evangelho*, 5ª ed. (1939), p. 285]

■ Qual é nossa responsabilidade para com o bem-estar físico de nossos pais? De que maneira podemos cuidar desse bem-estar?

Algumas pessoas têm pais que se opõem à sua entrada na Igreja. Entrando na Igreja e assim desobedecendo à vontade deles, talvez achem que quebraram o mandamento de honrar pai e mãe. Tal foi o problema enfrentado por Renée Pool Vorhaus, uma irmã judia:

"(…) como lutei com isto! Como poderia tornar-me mórmon, a não ser em pensamento? Todos os meus avós, tias, tios e primos haviam morrido no Holocausto da Segunda Guerra Mundial. A morte deles, assim como a morte de seis milhões de outros judeus, teria sido um desperdício. Se eu fosse agora professar publicamente que Jesus era o Cristo, não estaria, então, na realidade, declarando a vida deles desperdiçada? Durante séculos, os judeus haviam sofrido (…) por não se desviarem de seu compromisso e fé. Foram (…) perseguidos de país em país (…) sem proteção perante a lei do homem. (…)

Como podia eu agora repudiar e negar meu povo e sua afirmação de fé? (…)

Eu amava a recordação de minha família; amava a lembrança de meus antepassados; e amava o meu judaísmo. Mas agora encontrara a fonte de todo o amor, e para participar dela plenamente, compreendi que teria de me tornar mórmon." ("O Deus de Meus Pais", *A Liahona*, fevereiro de 1979, p. 32)

Em meio ao seu dilema, essa irmã recebeu um maravilhoso testemunho de que não havia nada mais importante na Terra do que ser membro da verdadeira Igreja. Seus pais, sem dúvida, tinham-na ensinado a procurar a verdade, a amar a Deus, a seguir os sussurros de seu coração e do Espírito. A decisão que ela tomou não foi de desrespeito, mas de obediência aos seus ensinamentos de obedecer a Deus e procurar a verdade. É com a filiação à Igreja que os conversos podem encorajar seus pais e outros a abraçarem o evangelho.

■ De que forma a pessoa recém-convertida pode mostrar amor e respeito por seus pais?

Mesmo depois de nossos pais terem morrido, podemos honrá-los, levando o tipo de vida que lhes daria orgulho. Podemos também honrá-los, fazendo a história da família.

■ De que maneira podemos continuar a honrar nossos pais depois de sua morte? Acrescente idéias à lista do quadro-negro

Por meio das bênçãos do templo podemos unir nossa família para a eternidade. Tal privilégio se estende além de nossa família imediata, até nossos antepassados, que nos precederam aqui na Terra. Sobre isso diz o Élder Theodore M. Burton: "Foi-lhes (a nossos antepassados) feita a promessa de que, mesmo se nascessem numa época e lugar em que não poderiam ouvir a pregação do evangelho em vida, Deus providenciaria salvadores *dentre seus descendentes*, de modo que pudessem um dia receber todas as bênçãos que lhes foram prometidas. Nós somos esses salvadores". [*God's Greatest Gift* (1996), p. 233; grifo do autor] (Para informação adicional sobre história da família, ver a lição 20, "Nossa Responsabilidade para com a História da Família", neste livro.)

Conclusão

Por meio de nossos pais, ganhamos um corpo físico e a oportunidade de ser provados nesta Terra. Foi-nos ordenado que honrássemos nossos pais. Todos devemos tentar fazê-lo, vivendo os princípios do evangelho e seguindo o exemplo de Jesus Cristo.

Desafio

Pense no que pode fazer para honrar seus pais. Prepare uma lista das coisas que você pode fazer diariamente para honrá-los. Planeje uma atividade em honra a seus avós. Nesta semana, faça questão de, pessoalmente ou por carta, dizer a seus pais que os ama e é grata por eles, apresentando pelo menos uma razão específica para isso.

Escrituras Adicionais

- Levítico 20:9 (não amaldiçoar os pais)
- Provérbios 6:20–22; 23:22–26 (seguir os ensinamentos dos pais)
- Mateus 19:19 (honrar pai e mãe)
- 1 Néfi 17:55 (Néfi ordena aos irmãos que honrem seus pais)
- Doutrina e Convênios 98:16 (o coração dos filhos se volta aos pais)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia a seção "Responsabilidades Familiares", capítulo 37 de *Princípios do Evangelho*.
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

O QUE OS MESTRES FAMILIARES PODEM FAZER POR NÓS

Lição 17

O propósito desta lição é ajudar-nos a entender como os mestres familiares podem fortalecer nossa família e como podemos ajudá-los no cumprimento de sua responsabilidade.

A Responsabilidade dos Mestres Familiares

"Um presidente de estaca contou-nos que visitou, juntamente com outras pessoas, uma classe da Primária. Os visitantes receberam as boas-vindas, e a professora, procurando acentuar o significado da experiência na mente das crianças, perguntou a um pequenino sentado na primeira fila: "Quantas pessoas importantes temos aqui hoje?" A criança se levantou e começou a contar em voz alta, chegando a um total de dezessete, incluindo todas as pessoas que estavam na sala. Havia dezessete pessoas muito importantes naquela sala, contando as crianças e os visitantes!

É assim que Cristo Se sente a nosso respeito, e nós deveríamos fazer o mesmo". (Marion D. Hanks, Conference Report, outubro de 1972, p. 167; *Ensign*, janeiro de 1973, p. 127)

Para o Pai Celestial, toda pessoa é importante.

O Senhor salientou a importância do indivíduo e da família quando revelou a Joseph Smith um plano pelo qual o sacerdócio poderia cuidar de todos. O Senhor instruiu os irmãos a "visitar a casa de todos os membros, exortando-os a oração em voz alta e em segredo", "a cumprirem todas as obrigações familiares" (D&C 20:47) e a "zelar pela Igreja". (D&C 84:111)

■ Quem são esses mestres a quem é pedido que zelem pelas famílias da Igreja?

Hoje, esses homens são os mestres familiares. Chamados por Deus para zelar por Seu povo. Cabe-lhes fortalecer as pessoas para ajudá-las em suas experiências na vida, e a voltar à presença do Pai Celestial. Devem também ajudar cada indivíduo e família a viverem o evangelho mais completamente.

O programa de mestres familiares é dirigido pelas Autoridades Gerais da Igreja. Os mestres familiares representam o Senhor, o bispo ou o presidente do ramo e o líder do quórum do sacerdócio. Eles ajudam o bispo ou o presidente do ramo a terem um relacionamento mais próximo com cada indivíduo e família da ala. Seu trabalho consiste também de ajudar a colocar os programas da Igreja à disposição de cada membro.

O mestre familiar é designado por portadores dignos do Sacerdócio de Melquisedeque. Seu companheiro pode ser um portador do mesmo sacerdócio, ou um jovem portador do Sacerdócio Aarônico. Os mestres familiares devem visitar cada membro em sua casa.

■ Mostre o auxílio visual 17-a: "Mestres familiares visitando uma família".

Certo irmão, ao ser chamado para ser mestre familiar, demonstrou o desejo de servir verdadeiramente as pessoas. Disse ele:

"Li em Doutrina e Convênios a seção que explica quais são os deveres do mestre familiar e fiquei particularmente impressionado com a idéia de (…) zelar pelas minhas famílias, estar com elas e fortalecê-las. (…) (Ver D&C 20.)

Fiz um convênio pessoal com o Senhor de que tentaria (…) "zelar por minhas famílias" (…) da maneira que Ele faria. (…)

Em uma das casas do meu distrito, vivia uma viúva. Certo dia, durante uma tempestade de neve, eu e minha mulher a vimos na rua, indo ao supermercado. Parei o carro e disse-lhe que teria prazer em levá-la. Disse-lhe que gostaria que ela me considerasse seu amigo e me concedesse o privilégio de poder ajudá-la, sempre que necessitasse.

'Muito obrigada', respondeu. 'É a primeira vez que um mestre familiar faz algo parecido por mim.'

Certa noite, lembrei-me de que nunca a vira em nossas atividades, e decidi descobrir o motivo sem ofendê-la.

Ela foi muito gentil, quando eu e meu companheiro batemos à sua porta. (…)

Por fim, toquei no assunto referente às atividades.

'Bem, admito que já fui convidada algumas vezes, mas nunca me senti parte do grupo. Ninguém mais me convidou e eu não quis incomodar.

Naquele mês, ela assistiu à primeira atividade com minha mulher e eu. Dificilmente alguém poderia ter demonstrado sua gratidão com mais entusiasmo. (…)

Algum tempo depois, ocorreu-me que ela não tinha cargo na ala.

Mencionei o fato ao meu líder de grupo, que falou com o bispo.

17-a, Mestres familiares visitando uma família

Ela logo aceitou com gratidão um chamado para ensinar na Primária.

Por meio dessas experiências, aprendi que a posição do mestre familiar é semelhante à de um pai bondoso, que leva a ajuda e os benefícios do quórum da ala e até da Igreja a cada família e membro". ("The Spirit of Home Teaching", *Improvement Era*, junho de 1967, pp. 114–115)

■ Como esse mestre familiar compreendeu a designação de zelar pelas famílias?

Podemos Ajudar os Mestres Familiares a Cumprirem Sua Responsabilidade

Devemos fazer com que os mestres familiares sejam bem-vindos em nosso lar, chamando todos os membros da família para receber a visita. Podemos sugerir-lhes que venham nos visitar em ocasiões em que toda a família esteja em casa. Todos os membros devem honrar e respeitar os mestres familiares e considerá-los bons amigos.

Nas horas de dificuldade ou emergência, devemos chamar nossos mestres familiares. Eles podem dar bênçãos, se não houver um portador do Sacerdócio de Melquisedeque no lar. Podemos ajudá-los a cumprir seu chamado, solicitando seu apoio espiritual nas horas difíceis. Certo mestre familiar conta de uma visita sua a uma senhora idosa, semi-inválida: "Ela expressou grande preocupação por um dos netos que no dia seguinte devia submeter-se a uma séria intervenção cirúrgica e perguntou se eu queria ajoelhar-me ao lado de sua cama para oferecer uma oração em favor do bem-estar da criança". (Boyd K. Packer, *A Liahona*, julho de 1973, p. 9)

Os Mestres Familiares e o Chefe da Família

Os mestres familiares devem reconhecer, apoiar e fortalecer o chefe da família. Se houver um pai no lar, ele deve ser respeitado como patriarca—o membro da família que preside. Se não houver pai no lar, a mãe deve ser reconhecida como autoridade presidente, e os mestres familiares devem trabalhar por meio dela, ajudando-a em seu papel. Os mestres familiares também devem trabalhar diretamente com membros solteiros, viúvos e outros membros, ajudando-os a se fortalecerem e prestando-lhes assistência sempre que necessário.

Os mestres familiares são incentivados a conversar particularmente com o pai de cada família pela qual são responsáveis a fim de tomarem conhecimento dos problemas, necessidades e situação das famílias que lhes foram confiadas, podendo, conseqüentemente, ajudá-las de maneira mais eficaz a sobrepujar as dificuldades que enfrentam.

O relato seguinte mostra como dois mestres familiares tiveram sucesso em sua designação de ajudar uma família, trabalhando por intermédio do pai.

"Roberto Gomes não era membro da Igreja. Sua mulher e filhos eram membros e por causa disso, os mestres familiares faziam-lhes muitas visitas. Essas visitas eram dirigidas especificamente aos membros da Igreja naquele lar. Por causa disso, Roberto sempre arranjava desculpas para não se apresentar na hora da visita. (…) Ocasionalmente ia à Igreja. (…)

Nos dois últimos anos, um novo mestre familiar foi designado para a família Gomes: o irmão Cerqueira. Depois de haver-se encontrado com a família e discutido o problema com o líder do sacerdócio, o mestre familiar sentiu-se profundamente inspirado a concentrar sua atenção no irmão Gomes. Nos meses seguintes, ele fez isso de forma deliberada e bem planejada. Por exemplo, ele [marcava a visita] com o irmão Gomes e só entrava em contato com os filhos do casal com permissão do chefe da família. Em várias ocasiões, foi àquela casa *unicamente* para ver o irmão Gomes. Nessas visitas, procurava saber como poderia ser útil a cada membro da família. A princípio, o irmão Gomes sentiu-se surpreso por essa deferência, pois não estava de acordo com o padrão costumeiro; mas logo começou a apreciar o irmão Cerqueira. Muitas visitas foram feitas àquela casa, mas raramente uma mensagem direta do evangelho era dirigida à família.

Certa noite, o irmão Cerqueira estava conversando particularmente com o Sr. Gomes em sua sala de visitas e perguntou: 'Roberto, como aconteceu que, com toda sua família na Igreja, e com toda a atividade deles, você nunca se decidiu a ser também membro da Igreja?' O irmão Cerqueira ficou estarrecido com a resposta: 'Acho que foi porque ninguém me perguntou se eu estava interessado. Já li muita literatura da Igreja e creio nela tanto quanto você'.

Um mês depois, o irmão Roberto Gomes foi batizado, e hoje sua família está selada no templo." (*When Thou Art Converted, Sthrengthen Thy Brethren: A Study Guide for Melchizedek Priesthood Quorums*, 1974–75, pp. 217–218)

- Quando os mestres familiares não sabem o que fazer para ajudar um casal, quando um deles não é membro ou é inativo, qual é a responsabilidade do outro cônjuge?

Os mestres familiares devem dar apoio ao chefe da família e perguntar-lhe regularmente como poderiam ser mais úteis.

Como os Mestres Familiares Podem Ajudar a Família

Os mestres familiares podem ajudar nossa família de muitas formas. Podem demonstrar como preparar e dirigir uma reunião familiar, incentivar-nos a desenvolver nossos talentos, oferecer conselhos que nos ajudem a resolver problemas e ajudar a aumentar a espiritualidade em nossa casa.

Os mestres familiares devem adaptar a mensagem e o curso de ação às necessidades do indivíduo e da família. Eles têm o poder de abençoar, guiar e fortalecer os membros. Precisam, em especial, cuidar dos membros que vivem sozinhos e que freqüentemente se julgam solitários e precisam da segurança e o consolo de saber que os mestres familiares se importam com eles.

O Senhor espera que os pais ensinem o evangelho à sua família no lar. Ao fazê-lo, eles podem chamar os mestres familiares para ajudá-los. Em certa família, os pais, preocupados, pediram conselho e ajuda aos mestres familiares no sentido de aconselharem a filha de dezoito anos, que estava saindo com um rapaz que não era membro. Haviam encontrado séria oposição em seus esforços anteriores para persuadir a filha da inconveniência desse romance.

"O pai dirigiu-se em particular a seu mestre familiar e fez-lhe três pedidos. Disse ele: 'Em sua próxima visita, eu gostaria de que desse uma mensagem especial para nossa família a respeito do casamento no templo e que prestasse testemunho do que esse princípio significa em sua vida, e que me informasse de sua visita com antecedência, pois desejo que minha filha esteja presente.

Depois de terem marcado o dia da visita, o mestre familiar e seu companheiro júnior deram a mensagem sobre o casamento no templo e prestaram testemunho das bênçãos advindas da obediência a essa ordenança sagrada. Não houve reação imediata por parte da jovem. O namoro continuou. Certa vez, tarde da noite, ao voltar do encontro com o rapaz, chegou-se ao lado da cama dos pais, na ponta dos pés, e sussurrou:

'Sei que vocês estão preocupados com sua filha, mas hoje à noite decidi que só me casarei no templo. Sabem, desde que nosso mestre familiar deu aquela mensagem, tenho orado bastante, mas agora tenho a resposta para minhas orações. Não sairei mais com o Tom". (Ver L. Brent Goates, "A New Dimension in Home Teaching", *Improvement Era*, outubro de 1966, pp. 874–875)

■ Como os mestres familiares ajudaram essa família?

Os mestres familiares podem ajudar os membros recém-batizados a se sentirem à vontade na Igreja, ajudando os missionários de estaca ou de tempo integral a darem as seis lições especiais para a integração de recém-conversos na Igreja. Eles podem ajudar os membros recentes a fazerem novos amigos, cada um segundo sua idade, e fazer com que todos os membros da família participem das atividades da Igreja.

Os mestres familiares devem preocupar-se com o bem-estar físico e espiritual da família. Depois de dar uma mensagem espiritual e orar, um mestre familiar disse: "Faz quatro dias que chove. Como está o

telhado de sua casa? Se precisar de conserto, pode me telefonar". (George Barber, "Home Teaching—Great Potential for Service", *Improvement Era*, março de 1968, p. 39)

Depois de um terremoto, no Peru, dois missionários receberam a incumbência de localizar os membros da Igreja de sua área e descobrir as suas necessidades. Um deles relatou:

"Perguntei se alguém sabia onde podíamos encontrar o Hermano Cardenas, primeiro conselheiro do presidente do ramo. Fui instruído a dirigir-me a uma área que ficava perto da parte de trás do acampamento. (…) Depois de nos cumprimentarmos (…) perguntei-lhe se tinha idéia de como poderíamos encontrar os outros irmãos e irmãs do ramo. (…)

Ele tirou do bolso da calça uma folha de papel dobrada, toda amassada, e a estendeu para mim. 'Élder, disse ele humildemente, 'fizemos o que você nos ensinou, quando instruiu o quórum dos élderes. Enviamos os mestres familiares! Naquele pedaço de papel sujo, estava escrita a localização, situação e estado de saúde de todas as famílias do ramo, com exceção de duas—informações conseguidas pelos mestres familiares!" (H. Bruce Bowman, "Home Teachers in an Earthquake, *Ensign*, março de 1978, p. 67)

■ Como tal informação pode ajudar-nos em caso de emergência?

O irmão George Durrant contou-nos como um mestre familiar ajudou sua família:

"Ele vinha freqüentemente à nossa casa. Quando chegava, chamava cada um de nossos filhos pelo nome e falava a cada um em particular. Escutava cuidadosamente tudo o que falavam. As crianças sabiam que ele se importava com elas.

Quando nossos bebês foram abençoados, ele estava ao meu lado, junto com os demais portadores do sacerdócio que ministraram a bênção. Quando nossos filhos se aproximaram da idade de serem batizados, falou-lhes sobre a importância dessa grande ordenança. Ao entrarem nas águas, lá estava como testemunha e regozijou-se conosco. Impôs as mãos sobre a cabeça deles, junto com as minhas, quando os confirmei membros da Igreja. Na ocasião em que nosso filho mais velho foi ordenado diácono, esse homem veio congratular-se conosco.

Quando tive que me ausentar da cidade a negócios, telefonava diariamente para minha casa, a fim de saber se minha família estava bem. Toda semana, ao entrarmos na capela, ele nos procurava para nos cumprimentar. Certa vez, quando fiquei doente, ele e outro irmão vieram à nossa casa para dar-me uma bênção. Muitas vezes ajoelhou-se com nossa família e orou conosco.

Jamais pregou a nós, embora a forma como nos ouvia nos fizesse desejar sermos melhores. Não era conhecido como um grande professor nem como um erudito, mas, por meio dele, sentíamos força e sabedoria. Ele irradiava um espírito que nos levava a respeitá-lo e confiar nele. Não era tanto o que dizia que influenciava, mas aquilo que ele era." (George Durrant, "The Man I Remember Best", *Improvement Era*, maio de 1970, p. 42)

- Peça a uma irmã que conte como os mestres familiares ajudaram sua família.

Conclusão

Os mestres familiares representam o Senhor, o bispo ou presidente do ramo, e o quórum do sacerdócio no fortalecimento espiritual, temporal e emocional das famílias. Podem ajudar as famílias que lhes foram designadas a apreciarem os programas da Igreja, e incentivá-las a cuidar de suas responsabilidades para com a família e para com a Igreja. Os mestres familiares trabalham com o chefe de cada família para fortalecer o lar e preparar a família para a exaltação.

Desafio

Convide os mestres familiares a participarem de uma reunião familiar especial, numa noite que não seja a de segunda-feira. Chame os mestres familiares nas horas de necessidade. Mantenha-os informados de sua situação e dificuldades pessoais e familiares.

Escrituras Adicionais

- II Timóteo 2:2 (homens fiéis para ensinarem os outros)
- Doutrina e Convênios 20:46–47 (sacerdotes para visitar e exortar)
- Doutrina e Convênios 44:6 (élderes para visitar os pobres e necessitados)
- Doutrina e Convênios 82:19 (todo homem procurando o interesse do próximo)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia Doutrina e Convênios 20:46–47.
2. Designe uma irmã para falar resumidamente sobre como os mestres familiares ajudaram sua família.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

COMO DESENVOLVER A AUTO-SUFICIÊNCIA

Lição 18

O propósito desta lição é ajudar-nos a estar preparadas para o futuro, sendo auto-suficientes.

As Bênçãos da Auto-suficiência

O Senhor disse: "Todas as coisas são espirituais para mim e em tempo algum vos dei uma lei que fosse terrena". (D&C 29:34) O alicerce da ajuda a nós mesmas e ao próximo é o amor e a caridade. Embora a auto-suficiência envolva uma preparação física ou terrena, o desenvolvimento da auto-suficiência também nos ajuda a crescer espiritualmente. Quando estamos preparadas, somos capazes de cuidar não somente de nós mesmas, mas de ajudar os outros quando estão em dificuldades. Ao doarmos nossos meios, tempo e talentos aos outros de maneira altruísta, nosso amor ao próximo aumenta e nos aproximamos mais do Espírito.

Áreas para o Desenvolvimento da Auto-suficiência

O Presidente Spencer W. Kimball aconselhou: "Incentivamos todas as famílias santo dos últimos dias a tornarem-se auto-suficientes e independentes". ("Prophet Urges Home Food Production", Church News, 3 de abril de 1976, p. 8) O plano do Senhor para os membros da Igreja de serem auto-suficientes é simples. Consiste de darmos o melhor de nós para suprir nossas necessidades pessoais e familiares, desenvolvendo bons hábitos de trabalho, sendo econômicos, guardando suprimentos necessários para sustentar-nos por pelo menos um ano, fazendo planos a fim de estarmos prevenidos para o futuro e mantendo nossa saúde física, espiritual e emocional. A auto-suficiência começa em casa, com o indivíduo e com a família.

Para que nós e nossa família estejamos preparados para o futuro, os líderes da Igreja incentivam-nos a desenvolver a auto-suficiência em seis áreas básicas.

■ Mostre o auxílio visual 18-a, "Seis Áreas de Auto-suficiência".

Emprego

Em muitas famílias, é o pai que trabalha para prover o sustento. Mas nem sempre é assim. As mulheres devem qualificar-se tanto para serem donas-de-casa como para trabalharem fora. Se necessário, devem

Auto-Suficiência

18-a, Seis áreas de auto-suficiência

também estar preparadas para sustentar a si mesmas ou sua família.

As mães são incentivadas a fazer da criação dos filhos sua principal ocupação, especialmente se eles forem pequenos, mas ainda assim, devem estar preparadas para trabalhar fora, a fim de sustentar a família. Antes de pensar em trabalhar fora, a mãe com filhos pequenos precisa ter certeza de que não é possível atender às necessidades da família apenas fazendo um orçamento cuidadoso e produção doméstica. Ela deve fazer todo o esforço possível para ficar em casa com as crianças.

Para ajudar os membros da família a se prepararem para um emprego, o Élder Marvin J. Ashton aconselhou: "Completem tantos cursos formais de tempo integral quantos forem possíveis. O dinheiro gasto para a educação é despendido de maneira sábia. Usem a escola noturna e os cursos por correspondência onde são oferecidos, a fim de complementar a educação. Adquiram alguma habilidade ou aptidão especial que possa ser usada com o propósito de evitar o desemprego prolongado". ("A Respeito de Dinheiro", *A Liahona*, julho de 1976, p. 26)

Examine a situação a seguir e veja o que pode ser feito para resolvê-la. João, pai de duas crianças pequenas, está desempregado. Encontra trabalho e permanece nele poucos dias. Devido a problemas sérios de saúde, ele deixa o emprego. Seu aluguel está vencido e as contas precisam ser pagas.

- O que esta família pode fazer para resolver o problema? O que o pai deve fazer? Como a mulher pode ajudar? E os filhos? E os outros membros da família? E os membros da Igreja?
- Se o pai aceita um emprego que não aprecia, o que pode fazer nesse meio-tempo a fim de se preparar para outro tipo de trabalho, enquanto continua a sustentar sua família?
- Por que uma mulher deve preparar-se para trabalhar fora de casa? (Para prover seu próprio sustento, no caso de não casar ou até casar; para sustentar a si mesma e à sua família, caso necessário.)

Administração de Recursos

Para estarmos financeiramente preparados precisamos aprender a viver com o que ganhamos. Isso significa fazer um orçamento e segui-lo. Um bom orçamento inclui metas financeiras práticas, o pagamento de dízimos e ofertas e não contrair dívidas. Além disso, a boa administração da renda inclui comprar alimentos e outros artigos essenciais nas épocas em que estão mais baratos, evitar desperdícios e, se possível, ter uma poupança para situações de emergência. (Para mais informações sobre como fazer um orçamento, ver a lição 21, "Como Administrar as Finanças da Família", *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*.)

Uma família deu a seguinte sugestão para o controle das finanças: "Algo que nunca funciona (…) é achar que esse é o *meu* dinheiro por isso, 'posso gastá-lo como bem entender'. Não importa quem está trazendo o

dinheiro para casa, se o marido ou a mulher. Todo o dinheiro deve pertencer igualmente a ambos. Nem o marido nem a mulher tem o direito de sair gastando, por achar que o dinheiro lhe pertence". (Orson Scott Card, "Family Finances", *Ensign*, junho de 1978, p. 13)

Os filhos podem aprender a usar o dinheiro, sendo incluídos nas decisões familiares de ordem financeira. Certo pai relata a seguinte experiência: "Certa vez resolvemos comprar um piano. Levamos vários de nossos filhos conosco, e depois de havermos olhado diversos instrumentos, dissemos ao vendedor que voltaríamos mais tarde, depois de uma decisão em família.(…) Após discutir o problema, decidimos *como família* que podíamos comprar o piano, embora isso significasse fazer alguns sacrifícios. As crianças não se importaram em cortar certas regalias, porque sentiram que a decisão também havia sido *delas*". (*Ensign*, junho de 1978, p. 13)

- Como podemos administrar melhor nossa renda para que tenhamos condições de economizar mais dinheiro? Como a boa administração financeira pode trazer paz, contentamento e segurança ao lar? (Quando todos os membros da família sabem em que deve ser gasto o dinheiro, é possível eliminar as contendas e comprar primeiro as coisas mais necessárias. As pessoas sentem mais segurança quando sabem que as necessidades primordiais foram sanadas.)

Armazenamento Doméstico

Onde for permitido por lei e quando possível, toda pessoa e família deve ter alimentos suficientes que atendam suas necessidades mínimas por pelo menos um ano. Isso significa que devemos produzir e armazenar alimentos e depois utilizar e repor esses alimentos para que não estraguem. Devemos também aprender a fazer roupas e consertá-las e, se possível, armazenar combustível e medicamentos. A produção e o armazenamento ajudam-nos a suprir nossas necessidades, as de nossa família e de outras pessoas em épocas de dificuldade. (Para mais informações, ver a lição 25 deste manual "Armazenamento Doméstico", e lição 25, "O Cultivo de Hortas", e a lição 26, "A Produção Doméstica", *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*.)

- Do que precisamos para um ano? O que sua família está fazendo, a fim de armazenar suprimentos, roupas e combustível para um ano? O que mais pode ser feito?

Saúde Física

Nosso corpo físico é sagrado, e é importante que o mantenhamos limpo, forte e saudável. Devemos seguir as regras adequadas para a manutenção de uma boa saúde física. Como revelado na Palavra de Sabedoria, devemos comer alimentos nutritivos, não tomar bebidas alcoólicas, fumar ou ingerir outras substâncias prejudiciais. (Ver D&C 89.) Para evitar doenças, devemos conservar nossa casa e quintal limpos e tomar as vacinas recomendadas para o local onde vivemos.

Além disso, devemos ter o descanso necessário e fazer exercícios regularmente de acordo com nossas necessidades e limites. Ao mantermos nosso corpo saudável, estaremos em melhores condições de cuidar de nós mesmas e de servir ao próximo.

- Por que precisamos de um corpo saudável? Por que é especialmente importante que as futuras mães cuidem da saúde? O que podemos fazer para melhorar a saúde de nossa família? (Ver a lição 21, "Como Planejar Refeições Saudáveis", e a lição 22, "Cuidados com a Mãe e o Bebê", neste manual.)

Bem-estar Espiritual, Emocional e Social

Precisamos fortalecer a nós mesmas e à nossa família espiritual, emocional e socialmente. Se assim fizermos, estaremos mais bem preparadas para enfrentar nossos problemas e tristezas. O Élder Boyd K. Packer disse:

"A vida objetiva ser um desafio. Sentir alguma ansiedade, um pouco de depressão, sofrer alguns desapontamentos e até ter alguns fracassos é normal. (…)

Se [vocês] (…) tiverem alguns dias difíceis, de vez em quando, ou uma série deles, permaneçam firmes e enfrentem-nos. As coisas acabam se arranjando.

Há um grande propósito nessas lutas da vida". (Conference Report, abril de 1978, p. 140; *Ensign*, maio de 1978, p. 93)

Quando nos defrontarmos com dificuldades, devemos amar, apoiar, apreciar e incentivar os outros membros de nossa família. Ajudando-nos mutuamente, desenvolvemos força emocional para sobrepujar os problemas presentes e futuros.

O Élder Marvin J. Ashton contou a história de uma família que desenvolveu esse tipo de força:

A filha mais nova sofreu grave lesão cerebral e, por isso, nunca chegou a desenvolver-se normalmente. Ela morreu aos dezessete anos, mas a família se fortaleceu durante essa época. O Élder Ashton comentou: "O cuidado constante de uma mãe amorosa, a paciência e o carinho do pai e a compreensão de três nobres irmãos e de uma irmã solícita tornaram sua presença especial na família. (…) [Seu pai] disse: 'Nenhum dinheiro deste mundo poderia unir-nos mais em amor, paciência e humildade, como cuidar dessa filha'. Eis aqui uma tragédia (…) convertida em oportunidade de receber bênçãos'". ("Family Home Storage", *Devotional Speeches of the Year, 1977*, p. 69)

O Élder Ashton também disse:

"Muitas vezes, os maiores auxílios que recebemos vêm de dentro de nossa própria família. Às vezes, aquela mão estendida de que mais precisamos é justamente a que está mais próxima de nós. (…) Deus decretou que os membros da família devem ajudar-se mutuamente. (…)

Devemos tomar pela mão nossos familiares e mostrar-lhes que nosso amor é real e contínuo". ("Conference Report, outubro de 1973, p. 131", *Ensign*, janeiro de 1974, p. 104)

Também devemos viver em amor e harmonia com as pessoas ao nosso redor. Devemos ser prestativos com nossos vizinhos, estar atentos às suas necessidades e procurar ajudá-los. Seu bem-estar deve ser tão importante quanto o nosso.

■ Como o amor ao próximo pode ajudar-nos a preparar para o futuro? (Podemos ser unidos nas horas difíceis e apoiar-nos mutuamente.)

Educação

Em Doutrina e Convênios o Senhor diz que "a glória de Deus é inteligência ou, em outras palavras, luz e verdade" e ordena que "[criemos nossos] filhos em luz e verdade". (D&C 93:36, 40) Estudando, aprendemos coisas que aumentarão nossa capacidade de cuidar de nosso lar de maneira eficiente, de administrarmos sabiamente nosso dinheiro e de servir ao próximo. Além disso, se precisarmos trabalhar para sustentar a nós mesmas ou à nossa família, os estudos nos ajudarão a conseguir um emprego melhor.

Podemos ensinar nossos filhos a importância dos estudos, dando a eles um bom exemplo. Todos nós devemos aprender a ler, escrever e ter conhecimentos básicos de matemática e depois ensinar essas coisas a nossos filhos. Devemos ler regularmente as escrituras, bem como outros bons livros, e lê-los com nossas crianças. Podemos aproveitar as oportunidades da instrução educacional pública e outras, e incentivar nossos filhos a fazerem o mesmo.

Depois que alguns membros de um país da América do Sul terem aprendido a ler, um dos alunos comentou: "É maravilhoso poder ler a letra dos hinos da Igreja". Certa mãe sentia-se satisfeita por poder ler suas receitas culinárias. Um pai disse: "Estou tão orgulhoso de saber ler, que vou ensiná-lo também à minha mulher e a meus filhos". ("Reading Skill Brings Thrift to Indians", *Church News*, 25 de outubro de 1975, p. 5)

A leitura e o aprendizado mantêm nossa mente ativa e nos proporciona novas idéias e emoções. O Presidente Brigham Young disse:

"Estamos numa grande escola e devemos, portanto, ser diligentes ao aprender, e continuar a acumular o conhecimento dos céus e da Terra e a ler bons livros. (…) Leiam bons livros e extraiam deles toda sabedoria e conhecimento possível, auxiliados pelo Espírito de Deus". [*Discursos de Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (1954), p. 248]

■ Como o fato de estudarmos pode ajudar-nos a servir ao próximo? Em que os estudos podem melhorar nossas habilidades domésticas?

Foi-nos feita a promessa de que, conforme prepararmos nossa família nas áreas básicas de auto-suficiência (ver auxílio visual 18-a), "muitos problemas da vida serão resolvidos". Sentiremos "serenidade em meio

à revolta, segurança na incerteza, e teremos sustento em meio à penúria". (Ver Victor L. Brown, "An Overview of Church Welfare Services", *Ensign*, novembro de 1975, p. 115.)

Recursos da Família

É nosso dever cuidar dos membros de nossa família. Devemos prover-lhes o sustento, amá-los e fortalecermos uns aos outros em tudo o que for justo. Quando surgirem problemas, devemos ajudar-nos mutuamente a fim de encontrar as soluções. "Cada indivíduo tem o dever de ajudar a si mesmo, os pais de cuidar dos filhos, e os filhos, de ajudar seus pais e avós idosos". (Victor L. Brown, "The Church and the Family in Welfare Services", *Ensign*, maio de 1976, p. 112)

- Peça a um membro da classe que fale sobre a seção "Trabalho e Responsabilidade Pessoal", *Princípios do Evangelho*, capítulo 27. Qual é a responsabilidade do pai junto à família? E da mãe? E dos filhos?

Precisamos estar preparados para ajudar os outros de maneira adequada. Todas as famílias devem preparar-se e planejar como cuidar uns dos outros em todas as situações e emergências.

- Para que tipo de emergências precisamos estar preparados? (Velhice, problemas de saúde, mudanças de residência, falecimento da pessoa que sustenta a família, desemprego, cuidados com os pais idosos ou crianças deficientes.)

O Senhor nos advertiu quanto a calamidades que ocorrerão no futuro: uma chuva de pedras que destruirá as colheitas (ver D&C 29:16); uma doença desoladora (ver D&C 45:31); guerras sobre a face da Terra (ver D&C 63:33); e também fome, pestes e terremotos. (Ver Mateus 24:7.)

- Para que emergências precisamos estar preparados? Como podemos preparar nossa família para enfrentá-las?

Os membros da Estaca Boston Massachusetts (EUA) passaram por uma situação de emergência durante uma terrível tempestade de inverno. A neve chegou a quatro metros de altura e as estradas foram fechadas por vários dias.

O Presidente Gordon Williams, da Estaca Boston Massachusetts, disse: "Muitos membros pegaram alimentos e outros itens de seu armazenamento doméstico e deram-nos aos amigos e vizinhos que não conseguiram ir até as lojas". Alguns assaram pão para os vizinhos que não tinham armazenamento de alimentos, outros "deram comida enlatada, leite em pó, mel e outros gêneros de primeira necessidade".

Cerca de 100 a 150 pessoas morreram devido à tempestade. A irmã Ruth Tingey, presidente da Sociedade de Socorro da Estaca, contou que sua família estava preparada com estoque de alimentos, fogão a lenha e muita madeira. Ela contou: "Ficamos tranqüilos quando a tempestade começou, pois se acontecesse qualquer coisa, estávamos preparados. Tínhamos como nos manter aquecidos. Foi como uma

aventura para nós. Para outros, foi uma tragédia ou uma experiência extremamente difícil". (Janet Brigham, "Saints Dig Out, Clean Up during Harsh Winter", *Ensign*, abril de 1978, pp. 77–78)

- Depois dessa experiência, como vocês acham que essas famílias de Boston que estavam preparadas para a tempestade se sentiram em relação à preparação da família para emergências?

Todas as famílias que se prepararem como o Senhor orientou por meio de Seus profetas serão capazes de ajudar os membros de sua família, sem terem necessidade de receber ajuda de outras pessoas, mesmo em situações de emergência.

Recursos da Igreja

O Senhor pediu que ajudássemos os outros, além dos nossos familiares. (Ver D&C 52:40.) Às vezes, podemos tomar a iniciativa de ajudar o próximo. Outras vezes, os membros da Igreja prestam ajuda e doam de seus recursos de acordo com a orientação dos líderes do sacerdócio.

O Élder Joseph B. Wirthlin explicou:

"A Igreja não restringe aos membros o serviço de auxílio, mas segue a admoestação do Profeta Joseph Smith: 'Um homem cheio do amor de Deus não se contenta em abençoar apenas sua família, mas corre o mundo inteiro, desejoso de abençoar toda a raça humana'. Ele ensinou os membros a 'alimentar os famintos, vestir os nus, prover o sustento das viúvas, enxugar as lágrimas dos órfãos e consolar os aflitos'.

Em pouco mais de dez anos, a Igreja enviou mais de 27.000 toneladas de roupas, 16.000 toneladas de alimentos e 3.000 toneladas de suprimentos e equipamentos médicos e educacionais para aliviar o sofrimento de milhões de filhos de Deus em 146 países em muitas partes do mundo. Não perguntamos: 'Vocês são da Igreja?' Nossa pergunta é: 'Estão sofrendo?'" (*A Liahona*, julho de 1999, p. 91)

O incidente a seguir ilustra como a Igreja colocou tal princípio em ação: "Durante as enchentes devastadoras que ocorreram na cidade de Rapid, Dakota do Sul (EUA), os santos daquela região se organizaram imediatamente para dar assistência às vítimas daquele desastre. Forneceram camas, roupas e alimentos quentes por intermédio das organizações da Igreja local. Apenas uma carga de itens como alimentos para bebês, fraldas e cobertores foram enviados de Salt Lake City". (Junior Wright Child, "Welfare Is the Church", *Ensign*, setembro de 1973, p. 71)

O Élder Russell M. Nelson explicou que "tais esforços conjuntos para ajudar o próximo em momentos de aflição ultrapassam quaisquer barreiras impostas pela religião, raça ou traços culturais. Esses feitos generosos constituem o amor dos últimos dias em ação!" (*A Liahona*, julho de 1994, p. 78)

Precisamos estar preparados como Igreja, individualmente e como famílias para prover nosso sustento e ajudar nossos familiares e nosso próximo. Quando a Igreja está completamente organizada em nossa área, podemos trabalhar em conjunto na preparação de alimentos, roupas e outros itens domésticos a serem usados em caso de emergência. Dessa forma, os necessitados e suas respectivas famílias que fizeram tudo o que puderam receberão essa ajuda. Se ajudarmos uns aos outros em tudo o que for possível, seremos dignos de receber auxílio, caso seja necessário.

Conclusão

O Senhor revelou que muitas serão as dificuldades enfrentadas pelos habitantes da Terra nos últimos dias. Ele prometeu que "se [estivermos] preparados, não [temeremos]". (D&C 38:30) Podemos preparar-nos individualmente e preparar nossa família para o futuro, tornando-nos mais auto-suficientes.

Desafio

Estude as seis áreas básicas de auto-suficiência. Escolha uma área na qual você e sua família precisam de preparo, e comece a trabalhar nessa área. Fique atento às necessidades das outras pessoas e ajude-as sempre que possível onde for possível. Ajude em projetos de bem-estar, caso estejam disponíveis em sua área. Faça uma oferta generosa de jejum todos os meses.

Escrituras Adicionais

- I João 3:17 (partilhar mostra amor a Deus)
- Alma 34:27–28 (cuidar dos necessitados)
- Doutrina e Convênios 42:42 (cessar de ser ocioso)
- Doutrina e Convênios 56:16–17 (os ricos devem partilhar de seus bens com os pobres; devemos ser humildes e estar dispostos a trabalhar)
- Doutrina e Convênios 68:30–32 (não devemos ser ociosos)
- Doutrina e Convênios 78:7, 13–14 (preparar-se para suportar tribulação, guardando os mandamentos do Senhor)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude *Princípios do Evangelho*, capítulo 27, "Trabalho e Responsabilidade Pessoal", e o capítulo 37, "Responsabilidades Familiares".
2. Peça a uma das irmãs que fale resumidamente sobre o subtítulo "Responsabilidade Familiar" em *Princípios do Evangelho*, capítulo 27.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

HISTÓRIA PESSOAL E FAMILIAR

Lição 19

O propósito desta lição é ajudar-nos a compreender o valor de guardar registros familiares e ensinar-nos como começar a fazê-los.

Por que Devemos Guardar Registros Pessoais e Familiares?

■ Mostre o auxílio visual 19-a, "Jovem escrevendo em seu diário".

■ Leia a história abaixo para a classe.

"À medida que Elisabete examinava os livros e papéis de seu falecido pai, descobriu pastas rotuladas com o título: 'História Pessoal'. Escolheu uma, abriu-a cuidadosamente e começou a folhear as páginas. Havia cartas, fotografias, outras recordações e, aqui e ali um relato escrito pela mão de seu pai, de algum acontecimento importante da família. Havia breves descrições de aniversários, notas sobre batismos e ordenações, e relatos de passeios da família. Elisabete recordou o pai a escrever em seu 'diário', muitas vezes, tarde da noite, e a incentivar os filhos a escrever um diário pessoal. O dele mencionava, com freqüência, bênçãos recebidas e expressões de gratidão a Deus.

Elisabete examinou diversas pastas, revivendo, volume por volume, grande parte da vida do pai. Afinal, seus olhos caíram sobre um título: 'A Minha Família, no Meu Sexagésimo Aniversário'. Esse aniversário ocorrera há doze anos. Lentamente leu os trechos que falavam do velho lar da família, de seus avós e de sua mãe. Cada filho merecia uma menção especial, uma expressão à parte. Ao ler as linhas que lhe haviam sido dedicadas, Elisabete teve um sentimento de paz e tranqüilidade. Sentiu como se seu pai estivesse ali presente, falando-lhe em particular. Finalizando, o texto dizia: 'Que você continue fiel e obediente, até que venha conhecê-Lo (Cristo) como eu O conheço'.

Essas palavras despertaram nela o desejo de tomar uma resolução que cresceu e apoderou-se de seu coração, a resolução de seguir o nobre exemplo de seus pais e fortalecer os laços de família que eles haviam acalentado." (*Curso de Estudos da Sociedade de Socorro*, 1978–1979, lição 3, p. 8)

■ Como o pai de Elisabete pôde continuar a influenciar sua filha, mesmo depois de sua morte?

19-a, Jovem escrevendo em seu diário

Desde o começo do mundo tem sido importante para o povo de Deus a manutenção de registros sagrados. No tempo de Adão, Deus ordenou aos homens que escrevessem um "livro de lembranças". (Ver Moisés 6:4–6.) Moisés também fez um registro. (Ver Moisés 1:40–41.) Os profetas desde o tempo de Adão guardaram registros, conforme ordenado por Deus.

"Essa história dos procedimentos de Deus para com Seu povo, e as experiências pelas quais passaram constituem nossas escrituras atuais. Não é mais nem menos do que uma história familiar sagrada. Por ter sido escrita sob a influência do Espírito Santo, tornou-se escritura." (Theodore M. Burton, The Inspiration of a Family Record", *Ensign*, janeiro de 1977, p. 17)

■ De que forma a conservação dos registros escritos pelos profetas influenciou nossa vida?

Embora não nos seja pedido que registremos a história dos procedimentos de Deus para com o povo de nosso tempo, somos incentivados a escrever nossa própria história. É especialmente importante que registremos os procedimentos de Deus para conosco. Quando estamos em sintonia com o Espírito, "o Senhor sussurra coisas à nossa mente, e o que escrevemos então pode tornar-se fonte de inspiração para nossos descendentes. Quando escrevemos pelo Espírito e eles lêem pelo Espírito passa a haver uma comunicação divina entre nós e eles". (Theodore M. Burton, *Ensign*, janeiro de 1977, p. 17) Os registros que guardamos podem ajudar a edificar a fé e o testemunho de nossos descendentes.

O Presidente Spencer W. Kimball disse: "Insisto com todo o povo desta igreja que dê séria atenção à história da família, que os pais e avós sejam incentivados a escrever seus diários, e que ninguém faleça sem deixar memórias para seus filhos, netos e demais pósteros. Este é um dever e uma responsabilidade e convido todos a começarem a fazer com que as crianças também escrevam uma história pessoal e um diário". (O Verdadeiro Caminho da Vida e Salvação", *A Liahona*, outubro de 1978, p. 5)

■ Como beneficiamos nossa família, escrevendo nossa história pessoal e familiar?

Quando obedecemos ao conselho de fazer registros pessoais e familiares, aumentamos nossa fé e testemunho. Podemos fortalecer nossa fé e coragem revendo experiências e decidindo melhorar nossa vida.

O que Deve Conter um Registro da Família?

O Élder Joseph Fielding Smith disse que informações específicas devemos incluir nos registros da família: "É necessário mantermos um registro exato de nossos familiares e registrarmos corretamente as

datas de nascimento, casamento e morte, ordenanças e de tudo o que seja vital. Todo acontecimento importante em nossa vida deve ser registrado por nós, individualmente". [*Doutrinas de Salvação*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. (1954–1956), p. 2:203]

Um registro de família deve incluir histórias pessoais e familiares e um diário. Um livro de recordações, álbuns de fotos e anotações sobre eventos que ocorreram em nossa vida, bem como certidões de nascimento, casamento, premiações, diploma e outros certificados também podem fazer parte desse registro.

História Pessoal

História pessoal é um registro de nossa vida e pode conter histórias e relatos de nossos sentimentos. Os tópicos a seguir podem ser incluídos na história pessoal:

1. Nome completo.
2. Nascimento: dia, mês e ano; casa, hospital, ou outra localidade onde tenha nascido; cidade, estado, país; situação da família na época do nascimento.
3. Pai: nome completo; data e local de nascimento; nome do seu pai; nome de sua mãe.
4. Mãe: nome de solteira; data e local de nascimento; nome do seu pai; nome de solteira de sua mãe.
5. Irmãos e irmãs: nomes; datas e locais de nascimento; nomes dos cônjuges e dos filhos; outras informações.
6. Bênção: data em que recebeu um nome e foi abençoado—dia, mês e ano; onde foi abençoado—ala ou ramo, estaca ou distrito, cidade, estado, país; por quem foi abençoado.
7. Batismo: onde—ala ou ramo, estaca ou distrito, cidade, estado, país; quando—dia, mês e ano; por quem e onde foi batizado.
8. Confirmação: quando—dia, mês e ano; onde—ala ou ramo, estaca ou distrito, cidade, estado, país; por quem.
9. Bênção patriarcal: data, local e nome do patriarca.
10. Escolaridade: quando e onde se deu a alfabetização, escolas que freqüentou, professores preferidos, certificados ou diplomas recebidos, experiências mais importantes.
11. Casamento: com quem; dia, mês e ano; local da cerimônia—cidade, estado, país; como foi o namoro e a cerimônia do casamento.
12. Memórias de infância: aventuras, acidentes, pensamentos, incidentes engraçados, amigos etc.

13. Experiências que aumentaram a fé: pessoais; na vida de outros membros da família, que tenham afetado a sua; as circunstâncias que envolveram sua conversão à Igreja.
14. Saúde: registro incluindo doenças e acidentes.
15. Vida familiar: deveres de casa, atividades no lar, relacionamento com irmãos e irmãs, lugares onde viveu, viagens com a família; férias, animais de estimação.
16. Talentos e passatempos: talentos musicais e artísticos, capacidade criativa; aulas e cursos; coisas que gosta de fazer.
17. Objetivos e planos para o futuro: realizações nos negócios, no emprego, na vida familiar e na Igreja.
18. Outros incidentes: inclua experiências religiosas.
19. Se possível, inclua fotos para embelezar sua história.

■ Peça às irmãs que examinem os tópicos enumerados acima. Por que são importantes numa história?

História da Família

A história da família deve incluir grande parte da mesma informação constante na história pessoal. Peça a seus familiares, sempre que possível, que forneçam informações pessoais. Registre histórias, incidentes e outras informações que você tenha recebido ou que conhece a respeito de seus avós e antepassados já falecidos. Elas podem incluir:

1. Nacionalidade;
2. Datas e lugares onde residiu;
3. Ocupações.
4. O primeiro membro da família que se converteu à Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias; nome dos missionários que lhe ensinaram o evangelho.

Para seus filhos, faça um registro de nascimentos, mortes, casamentos, datas das ordenanças realizadas, missão etc., bem como certificados de eventos importantes. Incentive seus filhos a escreverem sua própria história e guardar seus próprios registros.

Diário

O diário deve conter anotações diárias ou semanais de experiências atuais. Deve ser como que a ferramenta para manter um registro de experiências pessoais importantes.

"Lynetta Kunz Brigham, de Tulsa, Oklahoma, carrega sempre(…) uma caderneta, mesmo quando viaja. Anotando os acontecimentos diários, ela conserva um registro contínuo, que converte em história anual.

Lynetta registra experiências inspiradoras pessoais que compartilha com os outros, sempre que surge uma oportunidade, incentivando-os assim a fazerem o seu próprio registro.

'Essas experiências realmente nos ajudam, quando nos sentimos desencorajados e deprimidos', disse ela. 'Se pudermos incentivar os outros a fazerem esse trabalho, eles terão maior direção em sua vida'. (Jon Webb, "Beyond Pen and Ink", *Ensign*, janeiro de 1977, pp. 19–20)

O Presidente Spencer W. Kimball desafiou todas as famílias a "instruir seus filhos, incentivando-os a escrever um diário de suas atividades importantes, principalmente quando deixarem o lar para estudar ou servir como missionários". (Conference Report, outubro de 1977, p. 4; *Ensign*, novembro de 1977, p. 4)

Seguem-se algumas sugestões do que pode ser incluído no diário:

1. Metas, esperanças e aspirações;
2. Experiências no trabalho;
3. Problemas e maneira como foram resolvidos;
4. Alegrias e tristezas com familiares;
5. Relacionamento com os outros;
6. Pensamentos mais profundos;
7. Experiências que promovam a fé;
8. Eventos familiares importantes;
9. O triunfo sobre a adversidade;
10. Experiências especiais de aprendizagem;
11. Testemunho pessoal;
12. Conselhos para as gerações futuras.

O Élder Theodore M. Burton aconselhou: "Nós, como povo, devemos descrever nossa vida e experiências pessoais, para deixar um registro sagrado aos nossos descendentes. Devemos proporcionar-lhes a mesma fonte enaltecedora de força que as escrituras antigas nos proporcionam atualmente". (*Ensign*, janeiro de 1977, p. 17)

■ Que benefícios podemos alcançar, escrevendo um diário?

Como Começar

Há uma forma simples de começar a guardar registros. De acordo com Élder Boyd K. Packer, "se você não sabe por onde começar, comece *consigo mesmo*. Se não sabe que registros procurar e como consegui-los, comece com o que tem". ("Someone Up There Loves You", *Ensign*, janeiro de 1977, p. 10)

Podemos começar reunindo documentos: certidões de nascimento; certificados de bênção, batismo, ordenação e formatura; diplomas; premiações, fotografias etc. Guarde toda informação escrita, registrada ou gravada, referente a sua vida. Guarde esses itens em caixas, pastas ou arquivos. Escolha, divida e reúna tudo em três períodos principais de sua vida: infância, juventude e maturidade. Tendo reunido esse material, pode começar a preparar sua história pessoal.

Os registros escritos não são a única maneira de guardar informação. A história pessoal e familiar pode também ser gravada em fitas. Ao preparar uma gravação, é útil seguir um roteiro, mantendo os eventos em ordem cronológica.

Em primeiro lugar, consiga um caderno e anote hoje algumas das coisas delineadas nesta lição. Se tiver um computador pessoal, pode registrar e armazenar as informações nele. Date os registros e numere as páginas. Inclua o nome completo das pessoas e dos lugares. O sucesso virá com a organização de seu tempo, reservando um período regular para escrever.

- Peça à irmã designada que mostre seu diário pessoal á classe, logo depois da última oração.

Conclusão

Para o povo de Deus, sempre foi importante manter registros. Quando aprendemos a fazê-lo e começamos a escrever nossa história pessoal e familiar, passamos a sentir maior respeito e amor pelos membros da família. Ao escrever nosso diário, podemos registrar os eventos importantes de nossa vida capazes de influenciar positivamente nossos filhos. Um simples registro de família pode influenciar nossos descendentes em gerações futuras.

Desafio

Comece hoje mesmo a preparar sua história pessoal. Planeje uma noite familiar especialmente para trabalhar em sua história da família. Se já não o estiver fazendo, comece a escrever um diário, no qual registrará os eventos importantes de sua vida.

Escrituras Adicionais

- Malaquias 3:16–18 (registro dos justos num livro de lembranças)
- Moisés 1:40–41; 6:45–46 (Moísés escreveu registros para a posteridade)
- Abraão 1:28,31 (Abraão escreveu e preservou registros)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude as sugestões desta lição para a compilação da história pessoal e da família. Se possível, reúna alguns dos itens sugeridos e mostre-os à classe.
2. Se você conhece alguém que possui um diário ou história, convide-o a mostrá-lo à classe.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

NOSSA RESPONSABILIDADE PARA COM O TEMPLO E A HISTÓRIA DA FAMÍLIA

Lição 20

O propósito desta lição é ajudar-nos a compreender nossas responsabilidades para com o templo e a história da família.

As Ordenanças São Necessárias para a Salvação

Para voltarmos à presença do Pai Celestial, cada um de nós deve receber as ordenanças necessárias para a salvação. O Élder Boyd K. Packer disse:

"As ordenanças e os convênios são nossas credenciais para a admissão em Sua presença. Ser dignos de recebê-los é a busca de toda uma vida; mantê-los daí em diante é o desafio da mortalidade.

Uma vez que nós e nossa família as tenhamos recebido, temos o dever de realizar tais ordenanças vicariamente por nossos mortos, na verdade, por toda a família humana." (*A Liahona*, julho de 1987, p. 23)

Devemos Receber as Ordenanças do Templo e Ajudar os Membros de Nossa Família a Fazer o Mesmo

O batismo e a confirmação, as primeiras ordenanças do evangelho, são o portão pelo qual entramos no caminho estreito e apertado que conduz à vida eterna. (Ver 2 Néfi 31:17–18.) Para continuar nesse caminho após o batismo, devemos receber também as ordenanças sagradas do templo—a investidura e as ordenanças de selamento. Devemos permanecer fiéis aos convênios que fazemos. Essas ordenanças são essenciais para nossa salvação.

O Presidente Howard W. Hunter explicou a importância das ordenanças do templo: "Todo o nosso empenho em proclamar o evangelho, aperfeiçoar os santos e redimir os mortos levam ao templo santo, e isto porque suas ordenanças são categoricamente decisivas. Não podemos voltar à presença de Deus sem elas. Incentivo todos a freqüentar o templo dignamente ou trabalhar para que chegue o dia de entrar nessa casa santa, a fim de receber suas ordenanças e fazer seus convênios". (*A Liahona*, janeiro de 1995, p. 97)

Os membros adultos que ainda não foram ao templo devem conversar com seu bispo ou presidente de ramo para saber como devem preparar-se para receber as bênçãos do templo. Devemos também procurar

despertar em nossos filhos e outros membros da família o desejo de se prepararem para o batismo e para as ordenanças do templo.

■ Como podemos ensinar nossos filhos e outros membros da família a importância do templo? (Escreva as respostas no quadro-negro.)

Devemos Estar Sempre com Nossa Recomendação em Dia e Ir Regularmente ao Templo

■ Mostre o auxílio visual 20-a, "O Templo de Salt Lake".

A respeito de templos, o Presidente Gordon B. Hinckley disse:

"Esses maravilhosos e singulares edifícios e as ordenanças neles realizadas representam o ponto máximo de nossa adoração. Essas ordenanças são as mais profundas expressões de nossa teologia. Exorto nosso povo em todos os lugares, com toda a persuasão de que sou capaz, a viverem de maneira suficientemente digna para possuírem uma recomendação do templo; a obterem uma recomendação e considerarem-na como algo valioso; e a fazerem um esforço maior para ir à casa do Senhor e participar do espírito e das bênçãos lá encontradas. Tenho certeza de que cada homem ou mulher que vai ao templo com sinceridade de coração e fé, sai da casa do Senhor uma pessoa melhor. Todos precisamos melhorar nossa vida constantemente. Ocasionalmente, precisamos deixar o barulho e o tumulto do mundo e atravessar as portas da sagrada casa do Senhor para sentirmos Seu espírito num ambiente de santidade e paz." (*A Liahona*, janeiro de 1996, pp. 57–58)

Mesmo que as circunstâncias não nos permitam freqüentar regularmente o templo, devemos ter uma recomendação. O Presidente Howard W. Hunter disse: "Agradaria ao Senhor que todo membro adulto fosse digno de ter uma recomendação para o templo, que a carregasse consigo e a mantivesse atualizada. As coisas que devemos e não devemos fazer para ser dignos de uma recomendação são exatamente as mesmas coisas que garantem nossa felicidade como indivíduos e famílias". (*A Liahona*, janeiro de 1995, p. 8)

■ Que bênçãos nos foram prometidas se tivermos uma recomendação atualizada para entrar no templo e o freqüentarmos regularmente?

Como Obter uma Recomendação para o Templo

Para obter uma recomendação para o templo, devemos ter uma entrevista particular com nossos líderes do sacerdócio. O Presidente Boyd K. Packer descreveu essa entrevista da seguinte forma: "Para conceder a recomendação do templo o bispo [ou o presidente do ramo] entrevista o membro da Igreja em particular. São feitas perguntas minuciosas ao entrevistado, a respeito de sua conduta e dignidade pessoal, sobre sua lealdade à Igreja e seus oficiais. A pessoa precisa declarar que é moralmente limpa, guarda a Palavra de Sabedoria, paga o dízimo completo, vive em harmonia com os ensinamentos da Igreja,

20-a, O Templo de Salt Lake

e não é filiado ou tem simpatia por grupos apóstatas. O bispo [ou o presidente do ramo] recebe instruções para que tudo que for tratado nessa entrevista seja considerado absolutamente confidencial". ("O Templo Sagrado", *A Liahona*, junho de 1992, p. 17) Após sermos entrevistados pelo bispo ou presidente do ramo, deveremos ter também uma entrevista com o presidente da estaca ou com o presidente da missão, se morarmos fora dos limites de uma estaca.

Quando estivermos nos preparando para receber nossas próprias ordenanças do templo, seremos convidados por nossos líderes locais a assistir aulas que nos darão orientação sobre esse assunto. A recomendação para o templo é válida por um ano. Expirado esse tempo, é necessário que passemos por outra entrevista para renovar a recomendação para mais um ano.

Como Providenciar as Ordenanças para Nossos Antepassados

O Senhor deseja que todos os que já viveram sobre a Terra por mais de oito anos tenham o privilégio de receber o batismo, a investidura e as ordenanças seladoras. Ele preparou um meio de fazer com que os vivos realizem essas ordenanças em favor daqueles que já faleceram. Como membros da Igreja, temos a responsabilidade de providenciar as ordenanças do evangelho para a salvação de nossos antepassados que morreram sem conhecê-las.

- Ler Doutrina e Convênios 128:15. Por que é importante que façamos as ordenanças por nossos antepassados?

Ao realizarmos as ordenanças de salvação para nossos antepassados, sentimos a mesma alegria deles por receberem a oportunidade de conseguir a vida eterna na presença de Deus, o Pai, e Jesus Cristo. Além disso, ao servirmos nossos irmãos e irmãs, passamos a compreender e apreciar melhor o significado da Expiação de Cristo em nossa vida.

- Que bênçãos podemos receber por participar das ordenanças em favor de nossos antepassados?

Lembremo-nos de Nossos Antepassados

Para começar a cumprir nossas responsabilidades para com a história da nossa família, podemos fazer uma lista de todos os parentes falecidos de que conseguimos lembrar. Para isso, não há necessidade de nenhum auxílio ou recurso especial. Essa lista pode ajudar-nos a identificar os parentes que morreram sem receber as ordenanças do templo para a salvação. Mesmo que nossos parentes falecidos sejam membros da Igreja ou que outros em nossa família tenham trabalhado na história da família, é possível identificar facilmente se um parente falecido recebeu ou não as ordenanças do templo.

- Distribua lápis e papel para a classe. Peça às irmãs que façam uma lista de todos os parentes falecidos de que se lembram e, se possível, que identifiquem quais entre eles morreram sem receber as ordenanças do templo.

Depois de identificar os parentes que ainda não receberam as ordenanças do templo, devemos tomar as providências para que isso seja feito. O Presidente Gordon B. Hinckley salientou a importância do templo no trabalho de história da família: "Todo o nosso imenso trabalho de história da família está voltado para o trabalho do templo. Não existe outro objetivo. As ordenanças do templo são as mais altas bênçãos que a Igreja tem para oferecer". (*A Liahona*, julho de 1998, p. 98)

- Mostre o auxílio visual 20-b, "O especialista em história da família pode ajudar-nos em nosso trabalho".

Os especialistas em história da família em nossa ala, ramo ou estaca podem ajudar-nos a preparar as informações que o templo precisará para que sejam realizadas as ordenanças. Essas instruções também podem ser conseguidas nos templos, por intermédio das publicações da Igreja sobre a história da família e por meio dos líderes do sacerdócio.

- Discuta com a classe o processo e os requisitos para preparar os nomes para enviar ao templo. Se possível, apresente o especialista em história da família e permita que ele conduza o debate.

Além de realizarmos as ordenanças do templo para os antepassados de quem lembramos, devemos pensar em nossos outros parentes falecidos. Podemos falar com nossos pais, avós, tios, tias, primos e outros membros da família. Eles talvez se lembrem de pessoas que não conhecemos. Em seguida, devemos providenciar para que sejam feitas as ordenanças por esses antepassados.

O Registro das Informações

- Mostre o auxílio visual 20-c, "Gráfico de Linhagem".

Ao descobrirmos quem são nossos antepassados, provavelmente precisaremos registrar essas informações. Os formulários de história da família fornecidos pela Igreja como o Gráfico de Linhagem, que dá uma visão geral das relações familiares, bem como programas de computador podem ajudar-nos nesse trabalho. Entretanto, outros métodos de sua preferência podem ser usados para ajudá-la a não esquecer as informações que conseguiu. É útil também registrar as datas em que foram realizadas as ordenanças para que você saiba quais ainda precisam ser feitas.

Algumas Diretrizes

Ao enviarmos nomes ao templo, devemos lembrar-nos das seguintes diretrizes:

1. Nossa maior obrigação é para com os nossos próprios antepassados. Não devemos enviar nomes que não estão relacionados a nós, e isso inclui os nomes que podemos conseguir por meio de projetos de extração de nomes.
2. A pessoa cujo nome está sendo mandado ao templo deve ter falecido há pelo menos um ano.

20-b, O especialista em história da família pode ajudar-nos em nosso trabalho.

Gráfico de Linhagem

Gráfico nº ____

Número 1 neste gráfico é a mesma pessoa que número ____ no gráfico nº ____

Marque quando as ordenanças forem realizadas

- B Batismo
- I Investidura
- SC Selamento ao cônjuge
- SP Selamento aos pais
- F Existe Registro de Grupo Familiar para o casal
- O Realizadas as Ordenanças para os filhos

1 (Nome) B I SC SP F O
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Local
Data de falecimento
Local

(Cônjuge) B I SC SP

2 (Pai) B I SC SP F O
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Local
Data de falecimento
Local

3 (Mãe) B I SC SP
Data de nascimento
Local
Data de falecimento
Local

4 (Pai do nº 2) B I SC SP F O
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Local
Data de falecimento
Local

5 (Mãe do nº 2) B I SC SP
Data de nascimento
Local
Data de falecimento
Local

6 (Pai do nº 3) B I SC SP F O
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Local
Data de falecimento
Local

7 (Mãe do nº 3) B I SC SP
Data de nascimento
Local
Data de falecimento
Local

8 (Pai do nº 4) B I SC SP F O Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Data de falecimento
Local

9 (Mãe do nº 4) B I SC SP Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de falecimento
Local

10 (Pai do nº 5) B I SC SP F O Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Data de falecimento
Local

11 (Mãe do nº 5) B I SC SP Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de falecimento
Local

12 (Pai do nº 6) B I SC SP F O Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Data de falecimento
Local

13 (Mãe do nº 6) B I SC SP Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de falecimento
Local

14 (Pai do nº 7) B I SC SP F O Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de casamento
Data de falecimento
Local

15 (Mãe do nº 7) B I SC SP Cont. no gráfico ____
Data de nascimento
Local
Data de falecimento
Local

Seu nome e endereço

Telefone | Data de preenchimento

Publicado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias 3/96 Impresso no Brasil 31826 059

20-c, Gráfico de Linhagem

3. Se a pessoa nasceu nos últimos 95 anos, é necessário obter a permissão de um parente vivo próximo, antes de enviar o nome ao templo.
4. Não é necessário realizar qualquer ordenança para crianças nascidas mortas. Contudo, se houver possibilidade de a criança ter vivido após o nascimento, ele ou ela deve ser selado aos pais, a não ser que tenha nascido dentro do convênio, ou seja, que os pais tenham sido selados antes de a criança nascer.
5. As crianças que morreram antes de oito anos de idade e não nasceram dentro do convênio precisam apenas ser seladas aos pais. Elas não necessitam de nenhuma outra ordenança.

Outras Formas de Contribuir para a História da Família

■ Mostre auxílio visual 20-d: "Podemos contribuir para a história da família, compartilhando histórias sobre a nossa vida e a de nossos antepassados".

As sugestões a seguir mostram outras formas importantes de contribuir para a história da família:

Escrever nossa história pessoal e familiar.

Escrever um diário.

Participar dos programas da Igreja de história da família, como a extração de registros familiares.

Compilar informações sobre antepassados que viveram antes daqueles de quem nós e nossa família nos lembramos e providenciar as ordenanças por eles.

Ensinar os filhos a respeito de nossos antepassados e incentivá-los a cumprir suas próprias responsabilidades para com a história da família.

Conclusão

Precisamos receber as ordenanças do evangelho para sermos capazes de voltar a viver na presença do Pai Celestial. Para recebermos todas as bênçãos relacionadas a essas ordenanças, devemos fazer o seguinte:

1. Receber nossas próprias ordenanças e ajudar os membros de nossa família a fazer o mesmo.
2. Ter uma recomendação atualizada para o templo e freqüentá-lo o mais regularmente possível. Mesmo que não moremos próximo a um templo, devemos ter uma recomendação.
3. Identificar nossos antepassados que morreram sem receber as ordenanças e providenciar para que as mesmas sejam realizadas em favor deles.

Desafio

Se você ainda não recebeu suas ordenanças, peça uma entrevista com seu bispo ou presidente de ramo para verificar o que precisa fazer para se preparar.

20-d, Podemos participar da história da família, compartilhando histórias sobre a nossa vida e a de nossos antepassados.

Ensine sua família a respeito da importância do batismo e das ordenanças do templo.

Se você não possui uma recomendação, prepare-se para receber uma.

Identifique pelo menos um antepassado que morreu sem receber todas as ordenanças do evangelho para a salvação dele e providencie para que elas sejam realizadas.

Escrituras Adicionais

- Malaquias 4:5–6 (a obra de Elias)
- I Coríntios 15:29 (batismo pelos mortos)
- I Pedro 3:18–19; 4:6 (Cristo pregou aos mortos)
- Morôni 8:5–23 (batismo para crianças não é necessário)
- Doutrina e Convênios 124:26–40 (uma casa deveria ser construída ao Senhor, onde a obra vicária seria realizada)
- Doutrina e Convênios 128 (instruções sobre uma compilação acurada dos registros e sobre o batismo pelos mortos)
- Joseph Smith—História 1:38–39 (missão de Elias)

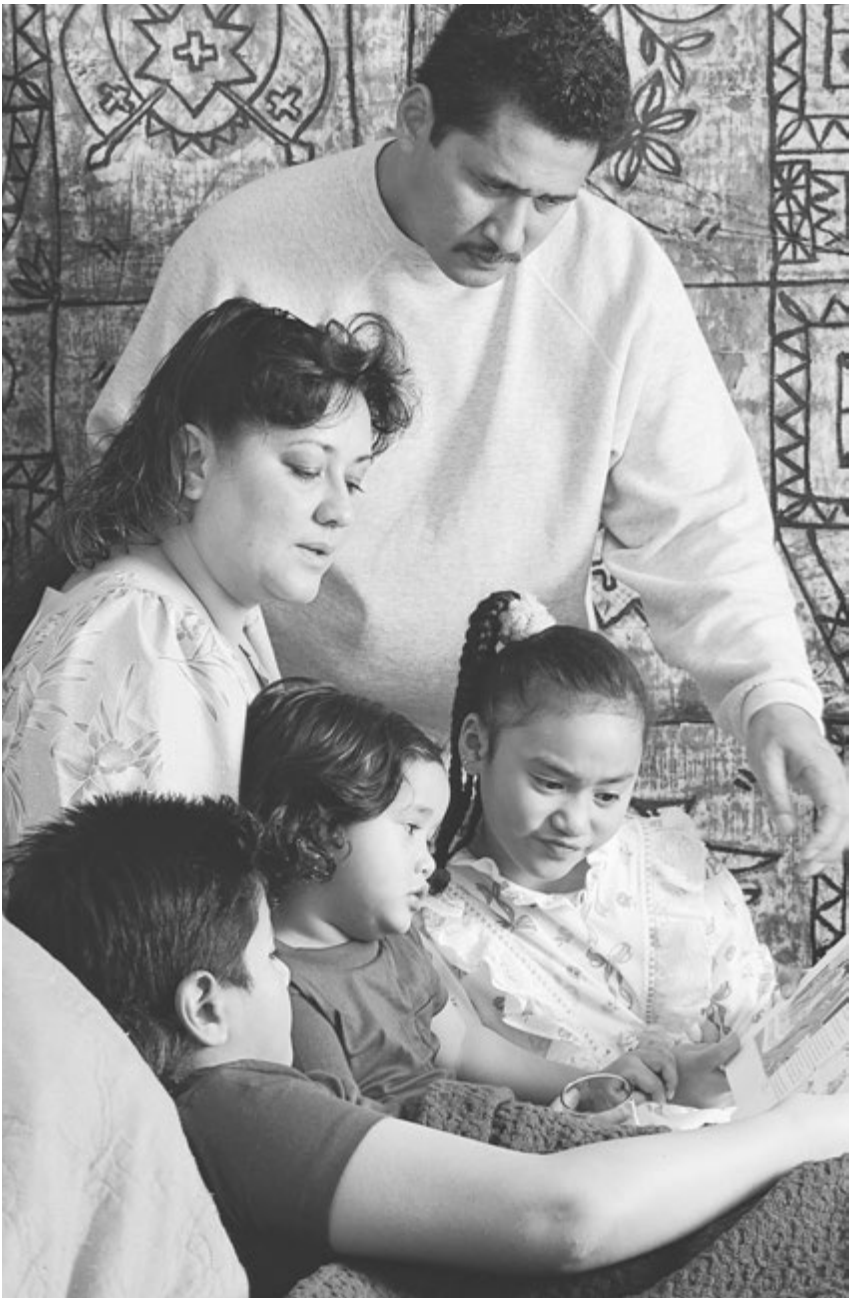
Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Estude a lição 40, "O Trabalho do Templo e da História da Família", em *Princípios do Evangelho*.
2. Providencie lápis e papel para cada irmã.
3. Providencie para cada irmã formulários atualizados de história da família para registrar dados sobre os familiares e as informações que deverão ser enviadas ao templo.
4. Se a sua ala, ramo, estaca ou missão tiver um especialista em história da família, pergunte-lhe a respeito dos procedimentos usados na submissão de nomes para o trabalho no templo. Se possível, peça ao especialista que ensine um pouco as irmãs a respeito do assunto. Se não houver um especialista que possa comparecer à classe, descubra quais são os procedimentos usados, entrando em contato com o templo ou o Centro de História da Família mais próximo, ou por intermédio dos líderes do sacerdócio local.

5. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

ECONOMIA DOMÉSTICA



COMO PLANEJAR REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

Lição 21

O propósito desta lição é ajudar-nos a planejar refeições saudáveis.

A Necessidade de Refeições Regulares

Os alimentos que ingerimos devem ser nutritivos. Os pais devem incentivar os filhos a ingerir alimentos saudáveis, variados e em porções adequadas. Uma maneira de se conseguir isso é fazer as refeições com a família, o que dará aos pais a oportunidade de verificar se os filhos estão comendo alimentos nutritivos. Poderão também orar juntos e conversar sobre suas experiências. Nessa hora, os pais podem ensinar os princípios do evangelho aos filhos de modo informal. Sempre que os familiares planejam as refeições e comem juntos, em geral acabam usando seu dinheiro mais sabiamente. Refeições adequadas diminuem a necessidade de lanches caros e pouco saudáveis.

As refeições bem planejadas e regulares oferecem outros benefícios. Os membros da família sabem em que horário serão servidas as refeições e procurarão estar em casa nessa hora, diariamente. O corpo funciona melhor com refeições regulares do que com refeições irregulares ou lanches. Conseguimos trabalhar mais consistentemente e prevenir algumas enfermidades estomacais, alimentando-nos sempre na mesma hora. As crianças beneficiam-se com isso. Elas ficam impertinentes e cansadas quando estão com fome, portanto, alimentá-las a intervalos regulares contribui para que tenham boa disposição.

Certa família santo dos últimos dias vivia num país onde era costume o pai e os rapazes mais velhos comerem primeiro, e a mãe e as crianças menores depois. Após aprenderem mais sobre o evangelho, mudaram esse costume. A mãe explicou que, quando aprenderam como é importante que a família se reúna para fazer as refeições e que cada um de seus membros tenha alimento adequado, decidiram não mais seguir o velho costume.

- Que benefícios sua família recebe (ou poderia receber) fazendo as refeições em conjunto?
- Que benefícios sua família recebe (ou poderia receber) fazendo refeições regulares?

A Necessidade de Ingerirmos Alimentos de Cada Grupo Básico

■ Mostre os quadros do auxílio visual 21-a, "Porções diárias recomendadas dos grupos básicos de alimentos", e examine essas informações com a classe. Em seguida, peça às irmãs que respondam às seguintes perguntas: Quais são os grupos básicos de alimentos? Que benefícios recebemos ingerindo alimentos de cada grupo? Quais são os alimentos de nossa região que poderiam ser usados como exemplos de cada grupo?

Inclua, sempre que possível, alimentos de cada grupo básico em todas as suas refeições. Isso proporciona a variedade alimentar necessária para um crescimento saudável. Em alguns países o arroz é o alimento básico. Muitos comem somente arroz em todas as refeições. Por causa desse costume, as crianças nesses países são freqüentemente fracas ou suscetíveis à doenças e não crescem adequadamente porque não recebem as vitaminas e minerais necessários.

Foi ensinada aos membros da Igreja de um desses países a importância de comermos alimentos variados. Eles aprenderam que comer só arroz, mesmo em grande quantidade, não basta para ter um corpo saudável. Passaram a usar o ditado: "Arroz é um alimento solitário", para ajudá-los a lembrar-se de que devem comer alimentos de cada um dos grupos básicos em cada refeição. As crianças dessas famílias, que atualmente comem alimentos variados, estão mais saudáveis do que antes.

■ Qual é o alimento básico mais comum em nossa região? Que alimentos de outros grupos poderíamos comer com o grupo básico?

Peça às irmãs que planejem uma refeição, começando com um alimento básico comum. A refeição deve incluir pelo menos uma variedade de cada grupo.

■ Mostre o cartaz com refeições preparadas com alimentos de cada grupo. Peça às irmãs que digam a que grupo pertencem. Peça-lhes também que verifiquem se cada refeição contém alimentos variados de cada grupo.

Quando planejar refeições, siga a regra básica, certificando-se de que haja alimentos de cada grupo todos os dias. Precisamos comer alimentos variados de todos os grupos para ingerir todos os nutrientes de que precisamos para ser saudáveis.

A Necessidade de uma Porção Adequada de Cada Alimento

Após desenvolver o hábito de incluir alimento de cada grupo em suas refeições, verifique o quanto de cada alimento, cada pessoa necessita.

Uma porção muito pequena de cada um pode não ser suficiente. Toda pessoa precisa de um certo número de porções de cada grupo diariamente.

Devemos ter cuidado para não cair no mesmo erro cometido por um grupo composto de dez senhoras, que prepararam um prato usando diversas xícaras de arroz, duas colheres de molho de tomate e uma pequena quantidade de carne. Depois de pronto, elas pensaram: "Este prato contém alimento dos três grupos básicos, portanto, é uma refeição completa e saudável". Infelizmente, elas não colocaram no prato molho de tomate ou carne suficiente para que cada mulher recebesse as porções necessárias. Quando aprenderam que cada pessoa deve ingerir uma porção suficiente de cada alimento, passaram a ter mais cuidado no preparo dos pratos para suas respectivas famílias.

A fim de termos o suficiente, pode ser necessário comprarmos alimentos mais baratos de cada grupo, fazendo assim uma utilização mais sábia do nosso dinheiro.

■ Faça referência ao cartaz que mostra a pirâmide de alimentos no auxílio visual 21-b. Quais alimentos de cada grupo são mais caros? Quais seriam os alimentos substitutos mais baratos?

Idéias para a Preparação de Refeições Saudáveis

Planejar as Refeições

Antes de fazer as compras, planeje cada refeição. Faça com que haja porções de alimentos variados de cada grupo para cada pessoa. Costuma ser útil fazer um planejamento por escrito, anotando os alimentos de cada refeição.

Fazer uma Lista de Compras

Em seguida, prepare uma lista por escrito dos alimentos e a quantidade de cada um. A lista ajuda a lembrar de todos os gêneros necessários e também a evitar gastos com itens de que realmente não precisamos. Por exemplo, se tivermos uma lista, provavelmente conseguiremos evitar a compra de refrigerantes e doces, que além de caros, não são saudáveis.

Se fizermos um bom planejamento, sairemos às compras com menor freqüência e poderemos usar nosso tempo e esforços noutras atividades importantes, como fez um viúvo com doze filhos. Ele sabia que não tinha muito tempo para gastar no supermercado, portanto, planejava as refeições com cuidado, sabendo exatamente o que comprar toda vez que ia ao supermercado. Armazenava cuidadosamente os alimentos, para se conservarem frescos quando fossem usados.

Comprar Alimentos Mais Baratos, Quando Há Grande Oferta Deles no Mercado

Devemos comprar os alimentos quando há grande oferta deles no mercado, pois geralmente são bem mais baratos. Se possível, devemos comprar a mais alguns produtos que estejam na época, desidratá-los

ou armazená-los de modo que possam ser usados mais tarde. É importante que planejemos isso com antecedência, para tê-los em outras estações, quando já não serão tão abundantes.

Fazer uma Horta e Criar Animais

Muitas famílias plantam árvores frutíferas e cultivam hortas. Mesmo que tenhamos pouco espaço, geralmente podemos plantar alguma coisa em vasos ou no quintal. Se a horta for pequena, a família consumirá as verduras e frutas à medida que amadurecerem. Se for grande, poderão comer alimentos frescos e preservar o restante para ser ingerido mais tarde. A desidratação é um método popular de preservar alimento.

Em muitos países, as pessoas criam animais, para ajudar a prover o alimento de que necessitam. Criam patos, galinhas, cabras, vacas, porcos, coelhos e peixes. Os animais nos proporcionam carne e laticínios.

O plantio, cuidado e colheita da horta, bem como a criação de animais, exigem planejamento. Onde colocar os animais, o que lhes daremos para comer e quem irá alimentá-los, por exemplo, é uma decisão que envolve um tipo de planejamento que nos ajudará a ter refeições saudáveis.

Fazer Cuidadosamente um Orçamento

Outro tipo de planejamento que pode nos ajudar a ter refeições mais saudáveis é decidir que gastos faremos com itens que não sejam alimento. Quando pensamos cuidadosamente na forma de gastarmos nosso dinheiro, veremos que talvez seja mais sábio comprar alimentos saudáveis, do que gastar dinheiro com coisas caras. Também podemos descobrir que é melhor comprar alimentos dos grupos básicos, do que doces e refrigerantes.

Conclusão

Recebemos muitos benefícios no que concerne à saúde e ao nosso relacionamento familiar, fazendo diariamente refeições regulares bem planejadas. Nossas refeições são mais saudáveis quando contêm alimentos variados de cada um dos grupos básicos. Todas as pessoas devem comer porções suficientes de cada grupo todos os dias. Para termos refeições que nos ajudem a ser saudáveis e façam com que nossos filhos cresçam normalmente, devemos fazer um planejamento dos alimentos que compramos ou plantamos.

Desafio

Na próxima semana, planeje refeições nutritivas para sua família. Faça com que toda refeição contenha alimentos variados de cada grupo básico. Planeje uma forma de fazer com que a família continue a receber variedade e porção adequada dos alimentos necessários para

Quantas porções diárias precisamos ingerir diariamente?

	Muitas mulheres, pessoas idosas	Crianças, adolescentes , (meninas) mulheres ativas, a maioria dos homens	Adolescentes (meninos), homens ativos
Nível calórico*	aprox. 1600	aprox. 2200	aprox. 2800
Porções de pães	6	9	11
Porções de verduras e legumes	3	4	5
Porções de frutas	2	3	4
Porções de laticínios	2–3**	2–3**	2–3**
Porções de carne	2, totalizando 140 gramas	2, totalizando 168 gramas	3, totalizando 196 gramas
Total de gordura (gramas)	53	73	93

*Essa é a quantidade de calorias recomendada, se ingerir alimentos com baixo teor de gordura nos cinco grupos básicos e usar gorduras, óleos e doces com moderação.

**Adolescentes, jovens adultos até 24 anos e mulheres grávidas ou mães que amamentam precisam de três porções do grupo de laticínios.

Que quantidade equivale a uma porção?

Pães, cereais, arroz e macarrão
1 fatia de pão
1/2 xícara de cereal cozido, arroz ou macarrão
28 gramas de cereal cru

Frutas
1 fruta média
3/4 xícara de suco
1/2 xícara de fruta cozida ou em conserva

Verduras e legumes
1 xícara de verduras ou legumes crus
1/2 xícara de verduras ou legumes cozidos
1 xícara de verduras e legumes picados

Leite, iogurte e queijo
1 xícara de leite
240 ml de iogurte
42 a 56 gramas de queijo

Carne vermelha, frango, peixe, feijão, ovos e oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas)
56–84 gramas de carne magra cozida, frango ou peixe
1/2 xícara de feijão cozido, 1 ovo ou 2 colheres de sopa de pasta de amendoim equivale a 28 gramas de carne magra (aproximadamente 1/3 de uma porção)

Gorduras, óleos e doces
Use com moderação. Fazem parte deste grupo os molhos para saladas, cremes, manteiga, margarina, açúcar, refrigerantes e doces. Use-os com parcimônia porque têm muitas calorias devido à gordura e ao açúcar, porém poucos nutrientes.

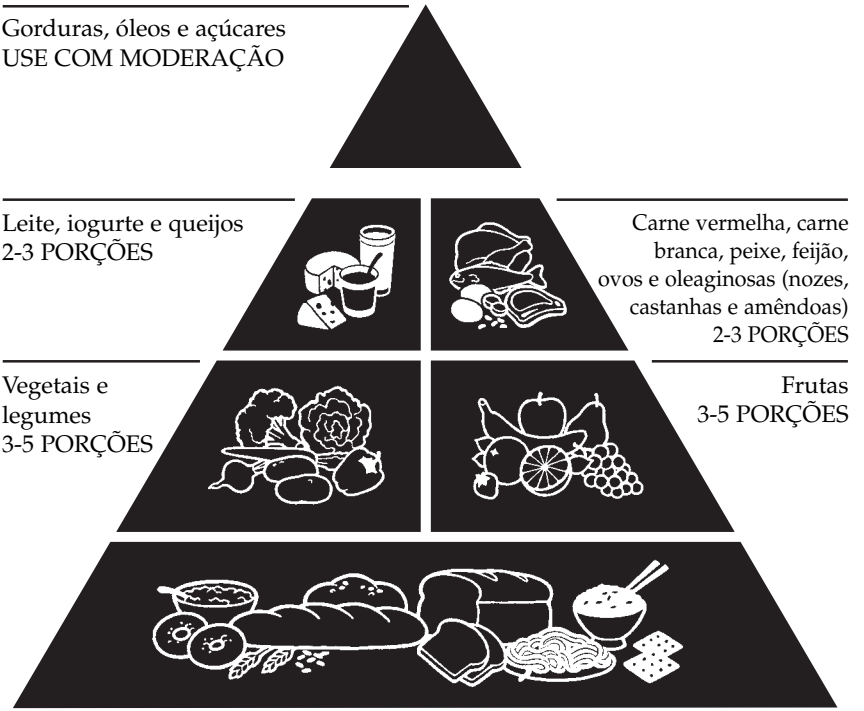
21-a, Porções diárias recomendadas dos grupos básicos de alimentos

Pirâmide de Alimentos

Guia para a Escolha de Alimentos Diários

Guia para a Boa Alimentação

Nenhum alimento sozinho pode fornecer todos os nutrientes necessários para nos manter saudáveis; portanto, é melhor ingerir alimentos variados todos os dias. Use a pirâmide de alimentos para ajudá-la a alimentar-se melhor diariamente. Comece ingerindo quantidade suficiente de pão, cereais, arroz, verduras, legumes e frutas. Acrescente duas a três porções do grupo dos laticínios e duas ou três porções do grupo de carnes. Use gorduras, óleos e doces com moderação.



22-b, Pirâmide dos Alimentos

177

uma boa saúde. Faça isso planejando com antecedência, plantando uma horta, se for possível, desidratando ou conservando os alimentos de alguma outra maneira. Armazene-os quando estiverem em grande oferta no mercado. Examine as maneiras que você gasta seu dinheiro e, se possível, melhore o orçamento, para ter mais dinheiro para uma alimentação adequada.

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Examine a lição 22, "A Nutrição da Família", e a lição 25, "O Cultivo de Hortas", no *Manual Básico da Mulher SUD Parte A*.
2. Examine os auxílios visuais 21-a, "Porções diárias recomendadas de cada grupo de alimentos", e 21-b, "Pirâmide de Alimentos", e prepare-se para apresentar essas informações à classe.
3. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva as informações no quadro-negro.
4. Se as irmãs tiverem perguntas sobre a produção doméstica ou sobre orçamento, diga-lhes que leiam o *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*, lições 21, 25 e 26 ("Como Administrar as Finanças da Família", "O Cultivo de Hortas" e "A Produção Doméstica").
5. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

CUIDADOS COM A MÃE E O BEBÊ

Lição 22

O propósito desta lição é incentivar o cuidado com a mãe e o bebê.

Cuidados com a Mulher Grávida

Uma família filipina sofreu muito quando seu primeiro bebê morreu. Mais tarde, converteram-se à Igreja. Quando a mãe ficou grávida novamente, perguntou aos missionários de bem-estar o que devia fazer, a fim de ter uma criança saudável e normal, acrescentando: "Se eu tivesse sabido o que fazer, não teria perdido meu primeiro filho".

Durante a gravidez, ela fez de tudo para que o segundo filho nascesse bem, e teve um bebê lindo e saudável. Passou a chamá-lo de "meu bebê mórmon". A vizinhança comentava, dizendo nunca ter visto uma criança tão cheia de saúde.

A futura mãe recebe a oportunidade especial de ajudar a preparar o corpo de um dos filhos espirituais do Pai Celestial. Nosso corpo físico é tão importante, que foi chamado de templo do espírito. (Ver I Coríntios 3:16–17.) Embora às vezes, por razões que não compreendemos totalmente, nasçam bebês com problemas físicos ou mentais, precisamos fazer tudo o que pudermos para ajudar a formar adequadamente o corpo de cada um de nossos filhos. Na gravidez, ou mesmo antes, a mulher pode fazer muita coisa para ajudar seu filho a nascer forte e saudável. Nesta lição, aprenderemos o que fazer para beneficiar a mãe e o bebê.

Alimentar-se Adequadamente

É importante que a mulher grávida tenha uma alimentação variada e saudável; isso influenciará muito o bebê que está por nascer. É tão importante alimentar-se bem que todas as mães em potencial precisam escolher cuidadosamente o que comem. Dessa forma, poderão ter boa saúde e criar filhos saudáveis. Quando uma jovem tem o hábito de comer alimentos variados e saudáveis em quantidade suficiente, ela está melhorando sua capacidade de dar à luz filhos saudáveis. Como esse hábito, uma vez estabelecido, irá acompanhá-la no casamento e na gravidez, ela continuará a comer os alimentos certos e ensinará os mesmos bons hábitos a seus filhos.

■ O que uma mãe em potencial pode fazer a fim de preparar-se para uma futura gravidez?

Evitar Substâncias Prejudiciais

A mulher grávida deve evitar a ingestão de substâncias prejudiciais ao corpo. Diversas substâncias especificamente citadas na Palavra de Sabedoria são prejudiciais para qualquer um, em especial para o desenvolvimento do bebê, se usadas durante a gravidez.

■ Quais são essas substâncias prejudiciais?

As mulheres devem ser cautelosas quanto ao uso de quaisquer medicamentos durante a gravidez. Remédios benéficos noutras ocasiões podem ser prejudiciais ao bebê, dependendo da época em que são tomados durante a gravidez. É melhor evitar os remédios, a menos que prescritos por um médico que esteja ciente da gravidez.

Fazer Exames Médicos Regulares

Tão logo suspeite estar grávida, a mulher deve consultar um médico. Este geralmente lhe pedirá que volte para exames regulares durante a gravidez. Os médicos foram treinados para reconhecer problemas que possam surgir durante esse período; por isso, os exames regulares são importantes. Assim, pode-se descobrir se algo está errado e ajudar a mãe a tomar as devidas precauções, antes que o problema se agrave.

Embora a mulher grávida faça tudo o que puder para proteger seu bem-estar físico, ela ainda assim poderá não se sentir tão bem quanto gostaria. Ela deve ficar a par das mudanças em seu corpo, que poderão afetar seu sistema nervoso, e saber que é normal algumas mulheres grávidas sentirem-se sensíveis emocionalmente. Durante os três primeiros meses de gravidez, ela pode ter enjôos com mais freqüência. Talvez sinta dores nas costas e as pernas pesadas. Ela deve tentar manter uma atitude positiva. A lembrança de seu importante chamado durante esse período de mudanças em seu corpo deve contribuir para uma atitude mais alegre. O Espírito do Senhor pode também auxiliá-la a desenvolver uma atitude mais feliz. Ela deve orar e pedir a orientação e a companhia do Espírito, lembrando-se de que, ao ter um bebê, ela e seu marido estão participando com o Pai Celestial do processo sagrado da criação.

■ Por que é útil saber que as mudanças emocionais da gravidez são normais?

Descanso e Exercício Físico

Os membros da família devem ajudar a mulher grávida quando ela não se sente bem. Quando grávida, a mulher se cansa com facilidade e precisa dormir mais. Talvez necessite tirar uma soneca durante o dia e ir para a cama mais cedo à noite.

Já que o exercício é bom para todos, ela pode geralmente continuar com a maioria dos exercícios normais que fazia antes da gravidez. Se não fizer muito exercício, deverá andar um pouco todos os dias. Além de andar, há outros tipos de exercícios que são bons para a mulher grávida. O médico pode aconselhá-la nesse sentido.

■ O que você pode fazer para ajudar sua mãe, uma parente, amiga ou vizinha grávida?

Higiene

A higiene é fundamental para todas nós, particularmente para a mulher grávida na prevenção de doenças. A ingestão de água pura, tanto no beber como no preparo da comida, é importante. É sempre bom lavar as mãos depois de ir ao banheiro e antes de preparar a comida. Uma boa prática é tomar banhos freqüentes, de modo que o corpo todo fique limpo. Deve-se tomar banho e vestir roupas limpas antes de ir ao médico ou à clínica.

■ O que a mulher grávida deve fazer para certificar-se de que seu filho recém-nascido seja saudável?

O Trabalho de Parto

Nessa hora, a higiene é muito importante. O corpo da mãe deve estar limpo, e todos aqueles que ajudarem devem ter mãos e roupas igualmente limpas. A roupa para o bebê e o local do trabalho de parto devem ser esterilizados. Aqueles que ajudam, quer o parto seja num hospital, numa maternidade ou em casa, devem ser treinados para saber o que fazer e para reconhecer quando mãe ou filho exigem cuidados médicos.

■ Onde as mulheres de sua comunidade geralmente dão à luz? São lugares limpos? Dispõem de pessoal treinado para ajudar no trabalho de parto? Se esses lugares não forem limpos, onde seria melhor ter a criança? O que podemos fazer para melhorar os lugares já existentes?

Cuidados com a Parturiente

Descanso Adequado

Depois do parto a mãe poderá sentir-se cansada e desconfortável. O médico ou a parteira pode dizer-lhe quantos dias deverá ficar sem fazer trabalhos pesados. Ela deve continuar a repousar bastante, e seus familiares devem continuar a ajudá-la para que possa descansar o suficiente.

Dieta Adequada

A alimentação da mãe é importante para o seu bem-estar. Ela deve comer os alimentos saudáveis aos quais está acostumada. A mãe que amamenta precisa ingerir mais alimentos de cada um dos grupos básicos para produzir leite. São necessários alimentos de todos os grupos para a saúde da criança. Nessa época, a mãe também precisará ingerir bastante líquido. Às vezes, as mães descobrem que certos alimentos que comem parecem não fazer bem ao bebê que estão amamentando. Elas podem evitar esses alimentos sem deixar de ter uma alimentação variada e em quantidade suficiente.

■ O que podemos fazer para ajudar nossa mãe, uma parente, amiga ou vizinha que teve bebê recentemente?

Cuidados com o Recém-Nascido

Alimentação

A alimentação adequada é importante para o recém-nascido. O leite materno, principalmente nos primeiros dias, é o melhor alimento para ele. É raro o bebê não tolerar o leite materno. A mãe pode também usar fórmula especial bem equilibrada para o bebê. As mamadeiras às vezes ficam mais caras e exigem cuidado extra no que diz respeito à higiene. Os bebês freqüentemente necessitam de líquidos adicionais, principalmente nos climas quentes e secos. Pode-se dar água pura numa mamadeira limpa com o bico esterilizado. Os recém-nascidos em geral tomam somente o que necessitam. Já que os bebês alimentados com leite materno freqüentemente não gostam de beber na mamadeira, pode ser necessário dar-lhe água pura com um conta-gotas ou uma colher pequena bem limpos. É melhor não adicionar açúcar ou similar se a água pura for aceita. Deve-se fazer com que o bebê arrote regularmente depois de ser alimentado, para impedir a formação de gases no estômago, vômito ou cólicas. Costuma ser fácil fazer o bebê arrotar, colocando-o no ombro e batendo-lhe devagarinho nas costas.

Higiene

A higiene é importante para os bebês, pois eles ainda não criaram resistência a doenças. Se possível, devem ser banhados diariamente. Lave o rosto, cabeça e pescoço primeiro, em seguida os braços e pernas. A oleosidade das pernas e braços deve ser cuidadosamente removida. Complete o banho, lavando a área que fica entre as pernas. Mesmo os bebês bem novinhos podem ser banhados, mas deve-se tomar o cuidado de protegê-los de correntes de ar e do frio. Em alguns climas, pode ser necessário lavar e secar uma parte do corpo, antes de passar à seguinte. Pode ser útil conservar o bebê envolto numa toalha seca enquanto é banhado dessa forma.

Quando o bebê usa fraldas, é importante conservá-lo limpo, mudando as fraldas sempre que estiverem molhadas ou sujas. A área que fica entre as pernas deve ser sempre limpa com cuidado antes de se colocar outra fralda. Quando as fraldas são bem lavadas com sabão, enxaguadas com água limpa e secas ao sol, é menor o perigo de irritações.

Proteção do Bebê

Os bebês precisam de um lugar seguro para dormir, tal como um berço ou uma cama especial, com grades, que impeçam as quedas. É prudente colocá-los numa superfície firme e nunca deixá-los sozinhos quando houver perigo de que escorreguem ou rolem até a beira e caiam. Eles precisam de proteção contra moscas, outros insetos e animais.

■ Se as mães na região onde você mora tiverem dificuldade em proteger seus filhos contra esses perigos, o que poderia ser feito para ajudá-las?

Cuidados com a Saúde

Os bebês precisam de cuidados para que tenham boa saúde. Leve o bebê a uma clínica ou a um médico regularmente para que receba as vacinas de determinadas doenças. Seu crescimento poderá ser verificado nessas ocasiões.

Amor

Os bebês precisam sentir que são desejados e amados. Podemos fazer com que saibam que os amamos, segurando-os no colo, acariciando-os, e conversando com eles de maneira suave.

■ Que outras coisas específicas podemos fazer para que os bebês saibam que os amamos?

Podemos ajudá-los a aprender e a se desenvolver mentalmente, conversando com eles. Os pais e as crianças da família podem explicar coisas simples aos bebês, dizendo: “Isto é uma flor”, “aquilo é uma galinha”, “olhe o menino”. Também podemos ajudá-los a aprender arranjando brinquedos para brincarem. Mesmo os bebês bem novinhos aprendem brincando. Os brinquedos devem ser coloridos e podem ser objetos comuns que temos em casa. Devem ser limpos, pois os bebês certamente irão colocá-los na boca. Não devem ter extremidades pontiagudas ou partes que possam quebrar ou ser engolidas.

Conclusão

Alimentação adequada, higiene, cuidados com a saúde, segurança, descanso e exercícios físicos adequados são importantes para as mulheres grávidas, para as mães e os bebês. Quando fazemos o possível para pôr essas coisas em prática, estamos cumprindo nossa

responsabilidade de dar a cada novo filho espiritual do Pai Celestial um corpo saudável. As mães e os bebês ainda podem ter problemas de saúde, mesmo quando essas orientações são seguidas. Nem sempre entendemos o motivo de tais problemas, mas eles são bem menos comuns quando prestamos o devido cuidado às mães e aos bebês.

Desafio

Durante a próxima semana, pense em seus hábitos de saúde. Se estiver grávida ou planeja ter filhos no futuro, comece a fazer as mudanças necessárias para que todos os filhos tenham oportunidade de nascer com um corpo forte e saudável. Descubra o que você pode fazer para ajudar alguém que esteja grávida ou que tenha tido bebê recentemente, e ajude essa pessoa, se possível. Faça um brinquedo seguro para um bebê que você conheça e procure demonstrar-lhe amor, praticando o que foi ensinado.

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Examine a lição 23, "A Nutrição da Mãe e do Bebê", e a lição 24, "Prevenção de Doenças", no *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*. Se as irmãs tiverem perguntas, sugira que consultem essas lições para encontrarem as respostas.
2. Veja que partes desta lição precisam de ênfase especial para certas pessoas que moram em sua localidade. Incentive as mães a continuarem a usar os procedimentos corretos que já conhecem.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

PRIMEIROS SOCORROS, PARTE 1: COMO PREVENIR ACIDENTES

Lição 23

O propósito desta lição é ajudar-nos a aprender como evitar acidentes, conservar a calma e ser úteis quando estes acidentes ocorrerem, e aplicar os primeiros socorros se necessário.

Cuidar do Nosso Corpo Físico

Como santos dos últimos dias, reconhecemos que tanto o bem-estar físico como o espiritual é importante. Aprendendo a evitar acidentes e sabendo como agir nos casos mais comuns, estaremos mais bem preparadas para proteger e cuidar melhor do nosso corpo. É também importante que saibamos como aplicar os primeiros socorros básicos. Com esse preparo, seremos capazes de servir melhor e ajudar tanto as pessoas como a nós mesmas.

- Peça à irmã designada que relate a parábola do bom samaritano. (Ver Lucas 10:25–37.)

- Ler Lucas 10:34. O que fez o samaritano?

Como Prevenir Acidentes

Não podemos evitar acidentes, mas devemos tentar fazer de nossa casa e de outras áreas um local tão seguro quanto possível. Infelizmente, às vezes são o sofrimento físico, o arrependimento ou o remorso que sentimos depois de um acidente que nos fazem procurar evitar sua repetição.

O Élder Loren C. Dunn contou a respeito de um incidente no qual alertou sua filha para que tomasse cuidado, mas esse aviso não impediu que o acidente ocorresse:

"Temos uma filha de três anos a quem amamos muito. Há não muito tempo, eu fazia alguns estudos em casa e ela estava no mesmo cômodo que eu, brincando com um copo grande de água que estava em cima da escrivaninha. Quando ela pegou o copo com seus dedinhos frágeis, disse-lhe repetidamente que tivesse cuidado e não o derrubasse, o que ela acabou fazendo. O copo despedaçou-se ao atingir o assoalho, espalhando cacos em todas as direções. (…)

Como sei que ela costumava brincar descalça, tirei-a de lá e fiz o possível para varrer todas as partículas de vidro espalhadas; mas veio-

me à mente que talvez não tivesse removido todas as lasquinhas e que, num futuro próximo, quando ela estivesse brincando naquele cômodo, estas pudessem ferir seus pezinhos e ela teria de sofrer novamente por aquilo que fez". (Conference Report, outubro de 1969, pp. 13–14; *Improvement Era*, dezembro de 1969, p. 44)

Freqüentemente, achamos que tudo o que temos de fazer para prevenir acidentes é dizer a alguém que tenha cuidado. Geralmente, porém, podemos alertá-los de maneira mais eficiente, fazendo algo que mude a situação.

- O que os pais ou filhos mais velhos podem fazer para evitar um acidente como o relatado acima?

Todas nós provavelmente já passamos por experiências desagradáveis, por causa de acidentes domésticos. Já que muitos acidentes ocorrem dentro ou perto de casa, devemos examinar algumas causas mais comuns e o que podemos fazer para evitá-los.

Substâncias Perigosas

Certas substâncias guardadas freqüentemente em casa são venenosas e não podem ser ingeridas. Como exemplo temos o querosene e outros combustíveis de cozinha. Os inseticidas também são prejudiciais, se ingeridos ou se entrarem em contato com a pele por muito tempo. A soda cáustica (usada para fazer sabão), detergentes, desinfetantes e similares são substâncias altamente perigosas.

- Que substâncias perigosas líquidas, sólidas ou em pó vocês têm em casa?

Outras substâncias potencialmente perigosas são os remédios. Embora possam fazer bem aos enfermos, podem também ser perigosos se usados de maneira inadequada. Não é bom guardar remédios depois de curada a enfermidade para a qual foram receitados. Com o tempo, o remédio pode perder o efeito de cura ou até tornar-se tóxico. Quando guardamos um remédio que não vamos mais usar, podemos esquecer para que tratamento ele foi usado e, se o tomarmos para algo diferente, isso pode piorar a situação. O remédio receitado para curar a enfermidade de uma pessoa pode ser inútil ou prejudicial para outra que sofre do mesmo mal, os remédios devem ser tomados somente pela pessoa para a qual foi receitado. Os remédios também podem ser perigosos se tomados na dosagem errada. É especialmente importante fazer com que as crianças tomem somente a quantidade prescrita, em geral muito menor que a de adultos.

A importância de guardar qualquer remédio fora do alcance de crianças pequenas é ilustrada na história a seguir: Certo dia, um menininho ficou doente, e seus pais levaram-no ao hospital. O médico examinou a criança e receitou um remédio. Em casa, os pais do menino deixaram-no sozinho no quarto, enquanto estavam ocupados fora da casa. Nesse ínterim, a criança encontrou o vidro de remédio e tomou-o todo de uma só vez, quando devia tomar apenas duas colheres de chá

de quatro em quatro horas. Quando seus pais foram vê-lo, encontraram-no passando mal. Sem que nada pudesse ser feito a tempo, o menino morreu.

■ O que os membros de uma família devem fazer para impedir que tais acidentes aconteçam?

Como muitas substâncias perigosas são úteis, nós as guardamos em casa para o seu uso adequado. No entanto, devemos fazer tudo o que pudermos para impedir que sejam ingeridas ou tocadas por muito tempo. Uma forma de evitar isso é escrever legivelmente o nome da substância no próprio recipiente.

■ Mostre o auxílio visual 23-a, "Rotular as substâncias perigosas".

Uma simples gravura pode alertar-nos para o perigo. Mostre às crianças ou àqueles que não sabem ler que o símbolo ou gravura significa "perigo" ou "veneno".

As substâncias perigosas devem ser guardadas numa prateleira alta ou trancadas num armário, onde as crianças não consigam encontrá-las. Dificulte a abertura dos armários e use tampas seguras nos remédios e outras substâncias potencialmente perigosas. Nunca diga que um remédio é uma "balinha" ou um doce para convencer a criança a tomá-lo, mesmo que tenha sabor agradável.

Use produtos químicos apenas em áreas bem ventiladas e utilize roupas de proteção como luvas ou máscaras. Nunca misture produtos de limpeza, pois podem produzir vapores tóxicos.

Saiba quais são os antídotos adequados para produtos usados em casa e outros venenos comuns em sua localidade. Aprenda o que fazer no caso de alguém ingerir acidentalmente um veneno ou ser exposto a ele. Mantenha os telefones de médicos e hospitais perto do seu aparelho telefônico. Ligue para um Posto de Saúde ou Pronto-Socorro (seu médico ou um hospital pode dar-lhe o número) e peça informações sobre como proceder. Se você não tiver acesso fácil a um telefone, peça a um assistente social que lhe dê informações que possam ser guardadas em casa e que incluam instruções sobre o procedimento a ser tomado no tratamento de intoxicação por várias substâncias.

■ O que podemos fazer em casa para evitar a exposição à substâncias perigosas?

Objetos Perigosos

Na maioria dos lares, há objetos perigosos com extremidades afiadas ou pontiagudas, tais como facas, tesouras e ferramentas. Podemos desenvolver certos hábitos ao usá-los, a fim de que nossa casa se torne mais segura.

Devemos sempre manter objetos afiados fora do alcance de crianças pequenas. Se mesmo por um momento deixarmos uma faca num lugar que não seja seguro, uma criança ainda poderia pegá-la e machucar-se.

■ Mostre o auxílio visual 23-b: "Uma mulher dando uma tesoura a uma menina".

23-a, Rotular as substâncias perigosas

Certos objetos tanto podem ser usados de maneira segura como perigosa. Por exemplo: Os fósforos são úteis quando usados corretamente. No entanto, brincar com eles ou usá-los de maneira descuidada pode causar grandes danos e destruição. Guarde-os fora do alcance das crianças. Ao usar uma faca, faça-o com movimentos controlados quando houver pessoas por perto, para evitar acidentes. Acostume-se a entregar tais objetos a outras pessoas com a extremidade afiada ou pontiaguda voltada para você. Devemos ensinar as crianças a maneira adequada de carregar e usar esses objetos com segurança.

■ Onde podemos guardar cada um desses objetos perigosos para prevenir acidentes? Que mudanças específicas nós e nossos filhos podemos fazer na forma de usar objetos perigosos?

Situações Perigosas

As situações específicas, que podem resultar em acidentes, variam de localidade para localidade, e até de casa para casa. No entanto, algumas são comuns e podem ser mudadas para evitar acidentes.

Muitas pessoas acabam se machucando quando sobem em alguma coisa não muito firme, tentando alcançar um lugar alto, em casa ou no quintal. Para que isso não aconteça, escolha cuidadosamente um objeto seguro e firme para subir, ou peça a alguém que segure a sua base. Se tirarmos um tempo para fazer isso, evitaremos acidentes sérios.

Também podemos nos machucar pisando em alguma coisa derramada no piso ou em algo deixado fora do lugar. É fácil tropeçar num objeto que foi deixado no chão, como um brinquedo. Algumas famílias costumam instituir uma regra de sempre colocar as coisas em seu devido lugar, tão logo não estejam mais sendo usadas. Isso diminui bastante a possibilidade de alguém pisar num objeto inesperado.

■ Que situações podem causar quedas?

■ O que especificamente pode ser feito para prevenir acidentes?

Procure não deixar que as crianças fiquem sozinhas em locais onde houver risco de se queimarem com água fervendo ou de se afogarem (inclusive banheiras e vasos sanitários). Procure evitar que elas brinquem com fios ou dispositivos elétricos que ofereçam o perigo de causar-lhes choques ou queimaduras. Use protetores de tomadas em todas as tomadas que não estiverem sendo usadas. Coloque portões no alto das escadas. No carro, leve as crianças em cadeiras de segurança.

Mantenha sacos plásticos, cordas e pequenos objetos fora do alcance das crianças.

Os acidentes domésticos freqüentemente ocorrem na cozinha. Nas casas onde a comida é feita sobre fogo aberto no chão ou em local baixo, as crianças pequenas muitas vezes se queimam por ficarem muito perto das chamas. Seria mais seguro suspender um metro acima do chão a superfície onde se cozinha. Isso impede as crianças pequenas de engatinhar até o fogo e não deixa que a poeira e a sujeira de nossos pés atinjam a comida. Nas casas onde se cozinha num fogão ou numa

23-b, Uma mulher dando uma tesoura a uma menina

superfície levantada, deve-se tomar o cuidado de evitar que os cabos das panelas fiquem virados para fora. As crianças podem alcançá-los, derramando o alimento ou líquido quente em si mesmas.

- É comum haver acidentes em sua cozinha? Se for, o que você poderia fazer para tornar o local mais seguro?

Às vezes, velas, lanternas e fogões são colocados muito perto de outra superfície inflamável. Por exemplo: A cortina da janela, soprada pelo vento, pode atingir as chamas de uma vela e pegar fogo, ou uma caixa que, colocada muito perto do fogão ou lareira, pode pegar fogo se as chamas estiverem muito altas.

- Se houver problemas parecidos em sua casa, como poderia eliminá-los?
- Que outras situações perigosas podem causar acidentes? O que vocês podem fazer para tornar tais situações mais seguras?

Como Manter a Calma e Proceder Corretamente em Caso de Acidentes

É importante ficarmos calmas quando ajudamos alguém que se machucou. O ferimento pode ser sério, mas devemos manter-nos tranqüilas e tentar acalmar a pessoa machucada. As vítimas muitas vezes reagem de acordo com a reação dos que a cercam. Se chorarmos ou ficarmos muito nervosas, elas podem achar que o ferimento é mais sério e ficar assustadas. Se prestarmos os primeiros socorros com calma, evitaremos que a vítima leve um choque. Precisamos saber especificamente o que fazer nos ferimentos comuns, a fim de agirmos objetivamente e da maneira correta. É útil orarmos em pensamento durante uma emergência, para estarmos mais preparadas para receber inspiração.

Procedimentos Práticos de Primeiros Socorros

Devemos colocar em prática as técnicas da lição 24, "Primeiros Socorros, Parte 2: Como Prestar os Primeiros Socorros nos Casos Mais Comuns", neste manual, pelo menos uma vez por ano. Devemos também ensinar essas técnicas a outros adultos e às crianças mais velhas da nossa família, para que eles também estejam preparados em caso de emergência.

Instruções sobre Como Proceder nos Acidentes Mais Comuns de Sua Localidade

Peça a um profissional da área de saúde que lhe forneça instruções sobre como cuidar de ferimentos causados pelos acidentes mais comuns em sua localidade, tais como envenenamento por plantas, animais marinhos, cobras e insetos. Leia essas instruções e guarde-as num lugar de fácil acesso.

Itens Básicos de Primeiros Socorros

Além de tornar nossa casa mais segura e de aprender as técnicas mais comuns de primeiros socorros, podemos preparar-nos com um suprimento de itens e informações para primeiros socorros, pois assim, se ocorrer uma emergência, teremos o necessário à mão. Embora os suprimentos de primeiros socorros possam variar um pouco em cada família, devemos ter em casa os seguintes itens básicos:

Sabão

O sabão é necessário para remover sujeira, terra e partículas de vidro dos ferimentos. Devemos tomar o cuidado de verificar se temos sempre uma quantidade extra de sabão comum para casos de emergência. Se possível, a pessoa que administrar os primeiros socorros deverá lavar bem as mãos com água e sabão, para evitar a introdução de outros germes potencialmente infecciosos.

Água Pura

Se não houver água pura à mão, guarde um tanto numa garrafa, juntamente com os suprimentos de primeiros socorros usados para lavar os ferimentos. Pode-se também tratar feridas com água salgada.

Anti-sépticos

Os anti-sépticos são mais fortes que água e sabão e ajudam a evitar infecções. O álcool, a água oxigenada e a betaína são anti-sépticos comuns. Podem também ser usados lenços de papel anti-sépticos ou sprays. Pomadas antibióticas também ajudam a prevenir infecções.

Panos Limpos

Panos limpos podem ser usados como ataduras. Para fazê-las, passe com um ferro os pedaços de pano limpo, até deixá-los bem quentes. Lave as mãos antes de guardar cuidadosamente os panos passados dentro de outro pano limpo. Assim as ataduras estarão próprias para serem usadas em ferimentos abertos, com sangue.

Xarope de Ipecacuanha e Carvão Ativado

A ipecacuanha causa vômito, que é parte dos primeiros socorros no caso de certos envenenamentos. Como o vômito não tira todo o veneno do organismo, um posto de saúde ou pronto-socorro pode dar instruções sobre como neutralizar o restante do veneno com carvão ativado, disponível tanto na forma líquida como em pó. (É necessário adicionar água no pó.) A ipecacuanha e o carvão ativado podem ser comprados em muitas farmácias. Caso não encontre nenhum dos dois, peça a um profissional de saúde que recomende outra substância para ser guardada com os suprimentos de primeiros socorros.

Óleo Consagrado

Os irmãos do sacerdócio usam óleo de oliva abençoado ou consagrado para dar uma bênção a alguém que está doente ou ferido. Pergunte a seus líderes como conseguir um pequeno frasco de óleo consagrado e guarde-o com seus suprimentos de primeiros socorros para ser usado pelos portadores do sacerdócio numa emergência, ou quando for oportuno.

Cobertor

Um cobertor quente e limpo pode ser fundamental no caso de choque ou hipotermia porque conserva a vítima aquecida. Se houver disponível em sua região, providencie um cobertor solar (térmico) que caiba dentro do bolso quando dobrado.

Ataduras

Armazene vários tipos de ataduras e esparadrapo.

Itens Variados

Outros itens que podem ser incluídos num *kit* de primeiros socorros são: tesoura, pinça, lanterna pequena com pilhas de reserva, bolsa térmica, elásticos e gaze em vários tamanhos.

Recipiente para Guardar os Itens de Primeiros Socorros

Os itens relacionados acima devem ser guardados num recipiente com tampa, limpo e seco. O recipiente deve ser colocado em lugar seguro, onde as crianças pequenas não o alcancem nem o abram. Devemos ensinar nossos filhos mais velhos a prestarem alguns dos primeiros socorros básicos e cuidar para que tenham acesso ao recipiente de primeiros socorros em caso de emergência.

Conclusão

Podemos evitar muitos acidentes, tornando nossa casa mais segura. Substâncias perigosas devem ser guardadas fora do alcance de crianças e de outras pessoas. Os objetos afiados ou pontiagudos devem ser guardados e usados de modo que não firam ninguém. Podemos eliminar situações perigosas, supervisionar as atividades de nossos filhos, certificando-nos de que estão em segurança, e ter à mão um recipiente com suprimentos básicos de primeiros socorros. Devemos estar preparadas para prestar os primeiros socorros a pessoas feridas de maneira calma e inteligente.

Desafio

Examine sua casa cuidadosamente durante a próxima semana. Use e guarde as substâncias e objetos perigosos, de modo que não ofereçam perigo. Elimine as situações que não sejam seguras. Se já tiver feito tudo isso, comece a reunir os suprimentos de primeiros socorros.

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Examine quais problemas descritos na lição são mais comuns em sua localidade. Ressalte as partes da lição que mais necessitam de ênfase. Elogie as irmãs pelos princípios que já praticam.
2. Peça a uma das irmãs que prepare um resumo da parábola do bom samaritano (Lucas 10:25–37) para apresentar à classe.
3. As irmãs que tiverem perguntas sobre bênçãos de doentes ou feridos podem ler a respeito na lição 12, "As Ordenanças do Sacerdócio", no *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*.
4. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

PRIMEIROS SOCORROS, PARTE 2: COMO PRESTAR OS PRIMEIROS SOCORROS NOS CASOS MAIS COMUNS

Lição 24

O propósito desta lição é ajudar-nos a aprender a prestar os primeiros socorros no caso de ferimentos comuns e outros problemas.

Preparação para os Primeiros Socorros

É sempre melhor evitar ferimentos. Na lição 23 deste manual, "Primeiros Socorros, Parte 1: Como Prevenir Acidentes", apresentamos muitos exemplos de como evitar acidentes e ferimentos. No entanto, apesar de todas as precauções, ainda ocorrem acidentes e todas nós precisamos aprender a prestar os primeiros socorros nos casos mais comuns.

Sempre que alguém se ferir, devemos cuidar dos problemas numa ordem de importância para salvar a vida da vítima. (1) Remova a vítima da situação perigosa, por exemplo, de dentro de um edifício que esteja pegando fogo, **mas não remova a vítima a menos que ela realmente esteja em perigo ou prestes a ferir-se novamente**. (2)Procure restaurar-lhe a respiração e o batimento cardíaco, fazendo a ressuscitação cardiorrespiratória (RCR) se necessário. (3) Pare a hemorragia. (4) Verifique se houve envenenamento. (5) Procure impedir que entre em estado de choque. (6) Em seguida, preste os primeiros socorros adicionais, se necessário.

Se o ferimento exigir quaisquer dos cinco primeiros passos acima, procure assistência médica. Se houver mais de uma pessoa presente, uma procura ajuda médica, enquanto a outra tenta restaurar a respiração, e o batimento cardíaco. Ao tentar corrigir o problema, não deixe de mostrar a maior calma e confiança possíveis.

Como Fazer a Respiração Boca-a-boca e a Ressuscitação Cardiorrespiratória (RCR)

Nota: Se for possível, aprenda fazer a ressuscitação cardiorrespiratória com um profissional de saúde na comunidade. Peça sempre a alguém que chame uma ambulância, ou se você estiver sozinha, faça você mesma o telefonema.

A respiração boca-a-boca e a ressuscitação cardiopulmonar são procedimentos usados para salvar a vida de uma pessoa. O coração e a respiração, ou ambos, podem parar devido a certas doenças, ingestão

Índice Remissivo

A lista a seguir relaciona o conteúdo desta lição e poderá ajudá-la a encontrar rapidamente a informação de que precisa no tratamento específico de problemas ou acidentes:

Como Fazer Respiração Boca-a-boca e a Ressuscitação Cardiorrespiratória (RCR) 194
O que Fazer Se uma Pessoa Engasgar 196
Como Socorrer um Adulto Engasgado 196
Como Socorrer uma Criança Engasgada 196
Se a Pessoa Tiver Pulso, mas Não Estiver Respirando, Faça a Respiração Boca-a-boca 196
Se a Pessoa Não Estiver Respirando e Não Tiver Pulso 197
RCR para Adultos e Crianças Acima de Oito Anos 197
RCR para Crianças de Um a Oito Anos 199
RCR para Bebês Até Um Ano 199
Se o Ar Não Entrar 199
Como Tratar Ferimentos 200
Como Estancar uma Hemorragia 200
Ferimentos Profundos 202
Como Tratar Envenenamento 202
Venenos Corrosivos 202
Venenos Não-corrosivos 203
Outros Tipos de Veneno 203
Como Tratar o Estado de Choque (não elétrico) 203
Sintomas do Estado de Choque 203
Por que e Quando Tratar o Estado de Choque 203
Mantenha a Vítima Deitada 205
Mantenha a Vítima Aquecida 205
Mantenha a Vítima Calma 205
Como Tratar o Choque Elétrico 205
Como Tratar Queimaduras 206
Queimaduras de Primeiro Grau (Pele Avermelhada; Inchaço Leve e Dor) 206
Queimaduras de Segundo Grau (Vermelhidão, Bolhas, Dor Intensa e Perda de Fluido) . . . 206
Queimaduras de Terceiro Grau 206
(Danos Profundos à Pele; Extensa Área Atingida; Pele Escura, Carbonizada, Branca ou Endurecida)
Como Tratar Fraturas 209
Como Remover uma Vítima 209

de venenos, choques elétricos, afogamento, ataque do coração, dose excessiva de certos remédios ou drogas, falta de oxigênio. Em caso de perda da respiração e do batimento cardíaco, faz-se necessário a aplicação imediata de primeiros socorros, a fim de evitar danos permanentes, como problemas cerebrais.

O Que Fazer Se uma Pessoa Engasgar

O engasgamento é um caso de emergência respiratória muito comum. Quando a pessoa está engasgada, mas está consciente, a passagem de ar está parcial ou completamente bloqueada por um pedaço de comida ou outro objeto.

Se a pessoa estiver com as vias respiratórias parcialmente bloqueadas, ela consegue fazer com que o ar entre e saia dos pulmões o suficiente para tossir, falar ou emitir sons chiados. Se a pessoa engasgada estiver tossindo com força, deixe-a tentar expulsar o objeto. Entretanto, não a deixe sozinha, pois a passagem de ar parcialmente bloqueada pode vir a obstruir-se por completo. Se a pessoa não consegue falar, tossir com força ou respirar, isso significa que ela não está recebendo oxigênio suficiente para continuar viva. Se possível, peça a alguém que chame um médico.

Como Socorrer um Adulto Engasgado

Fique atrás da vítima e coloque os braços em volta da cintura da pessoa. Entrelace bem as mãos e coloque a junta de um dos polegares no meio do abdômen da vítima, bem acima do umbigo. Faça uma compressão rápida e firme para cima em direção às costelas. Repita o movimento até que o objeto salte para fora ou a pessoa fique inconsciente. Se isso ocorrer, proceda de acordo com as instruções da página 199, "Se o Ar Não Entrar".

Se você estiver sozinha e engasgar, aplique a manobra de desobstrução em si mesma, comprimindo o abdômen contra um objeto firme, como o espaldar de uma cadeira.

Como Socorrer uma Criança Engasgada

Se uma criança não consegue tossir, chorar ou respirar, coloque-a com o rosto para baixo sobre o seu braço e dê-lhe batidas nas costas com a parte interna do punho entre as omoplatas; depois, vire-a com o rosto para cima, sobre o seu braço, e aperte cinco vezes, com dois dedos, o peito da criança no centro do esterno. Repita as pancadas nas costas e os apertos no peito até que o objeto saia, a criança volte a respirar por si mesma ou fique inconsciente. Se isso ocorrer, proceda de acordo com as instruções da página 199, "Se o Ar Não Entrar".

Se a Pessoa Tiver Pulso, mas Não Estiver Respirando, Faça Respiração Boca-a-boca.

A maneira mais eficiente de restaurar a respiração de uma pessoa é aplicar a respiração boca-a-boca. Faz-se isso soprando ar diretamente na boca da vítima até que entre em seus pulmões. Siga os seguintes passos:

1. Levante o pescoço da vítima com uma das mãos e incline-lhe a cabeça para trás, de modo que o queixo aponte para cima. Isso afasta a língua do fundo da garganta e desobstrui a passagem do ar para os pulmões. (Se você suspeitar que a vítima machucou o pescoço ou a espinha, não lhe incline a cabeça.)
2. Coloque o ouvido próximo da boca da vítima. Olhe, ouça e sinta sua respiração por cinco segundos.
3. Se não houver sinais de respiração, feche bem as narinas da vítima, usando o polegar e o indicador, para evitar que o ar escape. Coloque sua boca com firmeza sobre a boca da vítima. (Se a vítima for criança pequena, coloque a boca sobre a boca e o nariz da criança quando soprar o ar para os pulmões.) Sopre duas vezes, cada sopro por aproximadamente 2 segundos, se a pessoa for adulta, e 1 segundo, se for criança. Veja se o peito se eleva a cada sopro e se desce nos intervalos. (Se o peito da vítima não se eleva, siga os procedimentos da página (199), "Se o Ar Não Entrar".)
4. Depois de soprar as duas primeiras vezes, verifique o pulso. Se a vítima tiver pulso, mas não estiver respirando, continue a fazer a respiração boca-a-boca, soprando devagar na boca da vítima até ver seu peito levantar (mais ou menos um sopro a cada cinco segundos). No caso de a vítima ser criança, os sopros devem ser mais suaves e mais freqüentes (mais ou menos um sopro a cada 3 segundos).
5. Verifique o pulso a cada minuto. Continue a respiração boca-a-boca até que a vítima respire por conta própria ou até que chegue a ajuda.

Se a Pessoa Não Estiver Respirando e Não Tiver Pulso

■ Mostre o auxílio visual 24-a, "A ressuscitação cardiorrespiratória é feita com compressões no peito e respiração boca-a-boca".

Se a vítima não tem pulso e não está respirando, peça a alguém que chame um médico ou uma ambulância imediatamente. Se você estiver sozinha e a vítima for adulta ou tiver mais que oito anos, telefone você mesma para um pronto-socorro, volte para junto da vítima e comece imediatamente a fazer a RCR (uma combinação de compressões no peito e respiração boca-a-boca). Se você estiver sozinha e a vítima for um bebê ou criança até oito anos, faça a RCR durante um minuto antes de chamar uma ambulância. Se for possível, carregue a criança ou o bebê até o telefone, podendo assim continuar com a RCR.

RCR para Adultos e Crianças Acima de Oito Anos

Coloque a vítima deitada numa superfície plana, de barriga para cima, depois faça o seguinte:

1. Ajoelhe-se ao lado da vítima entre a cabeça e o peito, a fim de poder realizar tanto a respiração boca-a-boca como as compressões no peito.
2. Incline-se sobre o peito da vítima e localize a parte inferior do esterno onde as costelas encontram o esterno.

24-a, A ressuscitação Cardiorrespiratória RCR é feita com compressões no peito e respiração boca-a-boca.

3. Coloque a parte interna do pulso sobre o centro da parte de baixo do esterno e a outra mão em cima da primeira. Os dedos não devem tocar a parede do tórax.
4. Faça uma compressão com bastante vigor, depois relaxe. Cada compressão deve abaixar o peito cerca de cinco centímetros. Tente fazer compressões firmes, mantendo os cotovelos presos junto ao corpo. Após cada compressão, descomprima, sem no entanto retirar as mãos do peito da vítima. Deve-se fazer 15 compressões em cerca de 10 segundos, ou seja, um pouco mais do que uma compressão por segundo. Mantenha um ritmo e não pare entre as compressões. Conte em voz alta: "Um-e-dois-e-três-e-quatro-e...".
5. Incline novamente a cabeça da vítima e levante-lhe o peito, aplicando a respiração artificial com dois sopros suaves. (Se houver duas pessoas para fazer a RCR, faça cinco compressões para cada sopro.)
6. Repita os passos 2 a 5 quatro vezes.
7. Verifique o pulso por cinco segundos. Se não houver pulso, continue a RCR. Se o pulso voltou, verifique a respiração. Faça a respiração boca-a-boca se necessário. Se a pessoa estiver respirando, mantenha a cabeça da vítima inclinada para trás e continue verificando o pulso e a respiração até o socorro chegar.
8. Uma vez iniciada a RCR, continue até que a vítima reviva, outra pessoa treinada assuma seu lugar, ou você esteja exausta demais para continuar.

RCR para Crianças de Um a Oito Anos

Se a vítima for criança, use uma das mãos para comprimir o peito cerca de 2,5 a 3,5 cm. Faça cinco compressões em três segundos; em seguida, sopre uma vez. Conte: "Um-e-dois-e-três..." Continue até que a vítima reviva, outra pessoa treinada assuma seu lugar, ou você esteja exausta demais para continuar.

RCR para Bebês Até Um Ano

No caso de a vítima ser um bebê, coloque dois dedos no centro do esterno, bem abaixo de uma linha imaginária entre os mamilos, e comprima o peito cerca de 1,5 a 2,5 cm. Faça cinco compressões em três segundos; em seguida, sopre com a sua boca sobre a boca e o nariz do bebê. Continue até que a vítima reviva, outra pessoa treinada assuma seu lugar, ou você esteja exausta demais para continuar.

Se o Ar Não Entrar

Se o peito da vítima não levantar e abaixar enquanto você estiver fazendo a respiração artificial, incline a cabeça da vítima e tente outra vez. Se ainda não conseguir fazer o ar entrar nos pulmões da vítima, a passagem de ar provavelmente está obstruída. Após chamar o socorro médico, tente fazer a pessoa tossir para forçar a saída do ar e do objeto

das vias respiratórias. Faz-se isso dando-se cinco apertões no abdômen da vítima e, em seguida, tentando remover o objeto com o dedo.

Proceda da seguinte forma: estique uma ou ambas as pernas da vítima. Coloque a parte interna do pulso de uma das mãos no abdômen da pessoa logo acima do umbigo e a outra mão em cima da primeira, de maneira que os dedos de ambas as mãos apontem para a cabeça da vítima. Faça compressões rápidas no abdômen. Com o dedo, tente tirar o objeto da boca da pessoa. Depois, tente novamente fazer entrar o ar em seus pulmões. Continue com a seqüência de compressões, tentativas de remover o objeto com o dedo, inclinação da cabeça da vítima e sopros suaves até que o objeto saia e o ar entre e a vítima comece a respirar por si mesma.

Se a vítima for criança, coloque-a de barriga para baixo sobre o braço e dê-lhe cinco golpes com a parte interna do punho entre as omoplatas. Em seguida, coloque a criança de frente, e faça cinco compressões com dois dedos no meio do esterno. Levante a mandíbula e a língua da criança, procure algum objeto em sua boca e, se o vir, retire-o cuidadosamente com o dedo. Incline a cabeça da vítima e faça a respiração artificial, soprando cinco vezes novamente. Continue a seqüência de sopros, golpes nas costas e compressões no peito até que o ar entre ou a criança comece a respirar por si mesma.

■ Algumas irmãs podem ficar preocupadas com o risco de contraírem alguma doença quando aplicarem a respiração boca-a-boca. Esteja preparada para discutir esse problema e fale a respeito de métodos alternativos de respiração boca-a-boca. Informe-se com um profissional de saúde de sua comunidade.

Como Tratar Ferimentos

Em todos os casos de ferimentos, observe se há sinais de infecção, como vermelhidão, inchaço, pus, latejamento, riscos vermelhos partindo da ferida ou febre. Se houver quaisquer desses sinais de perigo, procure imediatamente assistência médica.

Como Estancar uma Hemorragia

■ Mostre o auxílio visual 24-b, "Como estancar uma hemorragia".

Se o ferimento estiver sangrando levemente, limpe-o com água e sabão neutro. Enxágüe com água limpa e cubra com algumas camadas de pano limpo. Faça pressão durante alguns momentos até que pare de sangrar. Aplique uma atadura esterilizada, para ajudar a protegê-la e conservá-la limpa.

Se a ferida estiver sangrando excessivamente, é importante estancar a hemorragia. Isso se faz pressionando um chumaço de pano sobre o ferimento com a palma da mão. Os panos limpos já preparados e armazenados nos seus suprimentos de primeiros socorros servirão para esse propósito. Se não houver nada disponível, use outros panos

Para estancar uma hemorragia, faça uma pressão diretamente sobre o ferimento, utilizando um pano limpo ou a própria mão.

Não remova os panos. Segure-os no lugar com uma atadura ou tira de pano até que cesse a hemorragia.

24-b, Como estancar uma hemorragia.

ou sua própria mão para pressionar o ferimento. A pressão fará com que diminua ou pare o sangramento. Se o chumaço ficar encharcado de sangue, adicione outros panos, sem remover o primeiro, e continue a pressionar o ferimento. Levante a área ferida, de modo a ficar acima do nível do coração para ajudar a diminuir o sangramento. Se o ferimento for profundo, procure assistência médica.

Ferimentos Profundos

Certos ferimentos podem ser profundos sem sangrar muito, como os causados por pregos, flechas, balas ou outros objetos semelhantes. Uma vez que é difícil limpar bem os ferimentos profundos com água e sabão, deve-se aplicar uma injeção contra tétano, pois essa doença é grave e pode ser fatal. Sempre que alguém receber um ferimento profundo, deve procurar imediatamente ajuda médica, para ver se necessita de uma injeção contra tétano. Não tente remover objetos cravados perto de órgãos vitais sem antes procurar um médico.

Como Tratar Envenenamento

O envenenamento é uma ocorrência comum. As crianças pequenas são freqüentemente vítimas de envenenamentos acidentais, graças à sua curiosidade e prazer em colocar tudo na boca. Os adultos também podem ser vítimas de envenenamentos acidentais.

O envenenamento põe em risco a vida da pessoa. Certos tipos de veneno queimam ou destroem os tecidos, enquanto outros prejudicam de outra forma. Como os venenos agem de maneira diferente, o tratamento de primeiros socorros depende do veneno ingerido.

Quando a pessoa tiver ingerido veneno pela boca, deve-se primeiramente remover da boca os restos de veneno. Verifique qual veneno foi ingerido e telefone imediatamente a um médico ou pronto-socorro. Eles precisarão saber a idade da vítima, o nome do veneno que você acha que a pessoa tomou, em que quantidade a substância foi ingerida, quando ocorreu o acidente e se a vítima vomitou ou não. Baseando-se nas informações que você lhe fornecer, o médico lhe dirá como aplicar os primeiros socorros.

Se você não conseguir entrar imediatamente em contato com um médico ou profissional da área de saúde, algumas coisas podem ser feitas para ajudar a pessoa que foi vítima de envenenamento.

Venenos Corrosivos

Soda cáustica, gasolina e querosene são alguns venenos que queimam ou destroem os tecidos do corpo. Se alguém tomou uma dessas substâncias, *não o faça vomitar*. Uma vez que esses venenos destroem os tecidos ao serem engolidos, o vômito pode aumentar os danos ao organismo. Faça a vítima tomar bastante água ou leite para ajudar a diluir o veneno.

Venenos Não-corrosivos

O tratamento para venenos não-corrosivos (que não destroem os tecidos) exige que a vítima vomite, depois de beber água ou outro líquido. Se você tiver certeza de que a vítima deve vomitar, use xarope de ipecacuanha, mas lembre-se de que pode levar uns quinze minutos para o xarope fazer efeito. A vítima não deve ser deixada sozinha nesse período de tempo. Se você não tiver esse remédio ou outro semelhante, provoque o vômito pressionando com o dedo indicador ou com o cabo de uma colher a parte de trás da língua da vítima. Faça-a curvar-se para a frente, a fim de que não se engasgue ao vomitar. Se a vítima perder a consciência, vire-a de lado, para evitar que se engasgue.

Depois de haver vomitado e se estiver consciente, dê um antídoto à vítima, algo que ajude o veneno restante a passar em segurança pelo corpo. Pode-se usar como antídoto pastilhas de carvão ativado ou pão torrado e queimado. Além disso, dê um laxante ou um copo de água com sal, para ajudar a apressar a passagem do veneno restante pelo corpo da vítima.

Outros Tipos de Veneno

Em certas localidades, também pode existir perigo de envenenamento por plantas, animais do mar, peixes, cobras e insetos. Os centros de saúde locais podem informar quais deverão ser os primeiros socorros nesses casos.

Como Tratar o Estado de Choque (não elétrico)

O estado de choque é uma reação comum do corpo a ferimentos ou fadiga, geralmente resultante de lesões graves e, às vezes, de problemas de saúde ou tensão emocional muito forte. O estado de choque pode ocorrer na hora da lesão ou tensão, ou depois de passado algum tempo. Durante o estado de choque, a respiração e o pulso da vítima podem diminuir a ponto de causar-lhe a morte. Parta do princípio de que há sempre a possibilidade de ocorrer estado de choque na hora em que houver uma lesão. Aplicando o tratamento recomendado, talvez consiga impedi-lo.

Sintomas do Estado de Choque

A pessoa que entra em estado de choque geralmente passa por certas mudanças físicas. A pessoa fica pálida, a pele torna-se azulada, fria e pegajosa; a vítima transpira profusamente, em especial em volta da boca, na testa e na palma das mãos; o pulso rápido é muito fraco para ser sentido no punho (pode ser sentido melhor no lado do pescoço); a respiração pode-se tornar mais rápida; fraqueza, inquietação, ansiedade e sede também são comuns. Às vezes a vítima sente náuseas e vomita.

Por que e Quando Tratar o Estado de Choque

É importante fazer o possível para prevenir o estado de choque. Se as condições da vítima se agravarem, ela gradualmente se torna apática e

Eleve a cabeça da vítima cerca de 30 cm se ela não tiver dificuldade de respirar e se não houver ferimentos na cabeça.

Eleve os pés da vítima 30 cm se não houver ferimentos na cabeça, nas costas e no pescoço, e se ela não tiver ossos quebrados na bacia ou nas pernas.

Coloque a vítima de lado se houver ferimentos no rosto ou na boca, se estiver inconsciente ou vomitando.

Deixe a vítima deitada se não tiver certeza de seu estado.

24-c, Coloque a pessoa ferida na posição mais confortável e adequada à sua situação.

indiferente. Sua pele pode ficar manchada, os olhos adquirir uma expressão vazia e as pupilas dilatarem. Pode perder a consciência, e se a temperatura do corpo cair durante o período de inconsciência, pode morrer.

O tratamento para a prevenção do estado de choque deve ser administrado depois de restaurada a respiração e estancada a hemorragia.

Mantenha a Vítima Deitada

- Mostre o auxílio visual 24-c, "Coloque a pessoa ferida na posição mais confortável e adequada à sua situação".

Se não tiver certeza do estado da vítima, deixe-a deitada. Se a pessoa tiver machucado o pescoço ou as costas, movê-la pode agravar seu estado.

Se a vítima tiver algum ferimento na face ou na boca e estiver inconsciente ou vomitando, é melhor virar-lhe a cabeça para o lado ou colocá-la de lado, o que permitirá o escoamento das secreções que tiver na boca.

Levante um pouco a cabeça da vítima se ela tiver dificuldade para respirar e não houver suspeita de ferimentos na cabeça. Se não tiver ferimentos nas costas, no pescoço ou na cabeça e não tiver ossos quebrados na bacia ou nas pernas, levante-lhe os pés levemente, cerca de 30 cm, para melhorar-lhe a circulação.

Mantenha a Vítima Aquecida

A vítima deve ser agasalhada com um cobertor ou mais roupas para evitar perda de calor do corpo.

Mantenha a Vítima Calma

A pessoa que presta os primeiros socorros deve evitar o pânico e inspirar confiança, mesmo que as lesões sofridas tenham sido graves. Uma reação positiva por parte daqueles que cercam a vítima pode diminuir grandemente a possibilidade de choque.

A vítima só deve beber algum líquido se estiver completamente consciente, se não estiver vomitando e não houver ferimentos abdominais graves.

Como Tratar o Choque Elétrico

Se uma corrente de eletricidade passar pelo corpo, a pessoa pode parar de respirar ou podem ocorrer mudanças nas batidas do coração. Podem também ocorrer queimaduras graves. Tome cuidado para não tocar no corpo da vítima enquanto a corrente ainda estiver passando pelo corpo.

Afaste a vítima da corrente elétrica imediatamente. Se o fio elétrico não puder ser desligado, use uma tábua ou pedaço de pau seco (como um cabo de vassoura, contanto que não tenha partes de metal) para afastar a vítima do fio elétrico, ou o fio elétrico da vítima. Logo após a vítima ter sido separada do fio elétrico, verifique-lhe a respiração e o pulso. Se necessário, aplique a RCR e veja se ela tem outros ferimentos.

Como Tratar Queimaduras

Queimaduras de Primeiro Grau
(Pele Avermelhada; Inchaço Leve e Dor)

As queimaduras de primeiro grau ou superficiais são causadas pelo excesso de sol ou pelo contato breve com objetos quentes, água fervente ou vapor. As áreas queimadas devem ser imediatamente colocadas em água fria para aliviar a dor. As queimaduras superficiais geralmente são de cura rápida, pois só as camadas exteriores da pele foram danificadas. Não aplique gelo diretamente sobre nenhuma queimadura, a menos que seja realmente superficial. Cubra a queimadura com um pano seco e limpo. Não toque na pele queimada, exceto com o pano limpo. As queimaduras de primeiro grau podem ser tratadas com ungüento ou loção hidratante para suavizar a pele e auxiliar a cura.

Queimaduras de Segundo Grau
(Vermelhidão, Bolhas, Dor Intensa e Perda de Fluido)

As queimaduras mais profundas ou de segundo grau são acompanhadas de bolhas e vermelhidão porque o calor penetrou mais profundamente e causou acúmulo de fluidos debaixo da pele. Não tente limpar as queimaduras de segundo grau. Deve-se tomar cuidado para não romper as bolhas, pois isso pode causar infecção. Não coloque ataduras porque são difíceis de remover depois que a queimadura secar. Não use nenhum tipo de ungüento. Essas queimaduras devem ser imersas na água fria para reduzir a dor e impedir dano adicional às camadas mais profundas. Se a queimadura for grande, poderá ser necessário procurar ajuda médica. Use uma cobertura bem frouxa para protegê-la.

Queimaduras de Terceiro Grau
(Danos Profundos à Pele; Extensa Área Atingida; Pele Escura, Carbonizada, Branca ou Endurecida.)

É necessário assistência médica no caso de queimaduras profundas ou extensas, que destroem diversas camadas de pele, chegando até mesmo a carbonizá-la. Tais queimaduras podem ser causadas por roupas incendiadas, imersão em água fervente, contato prolongado com objetos quentes ou eletricidade. Como resultado perde-se muito fluido orgânico e há grande perigo de infecção.

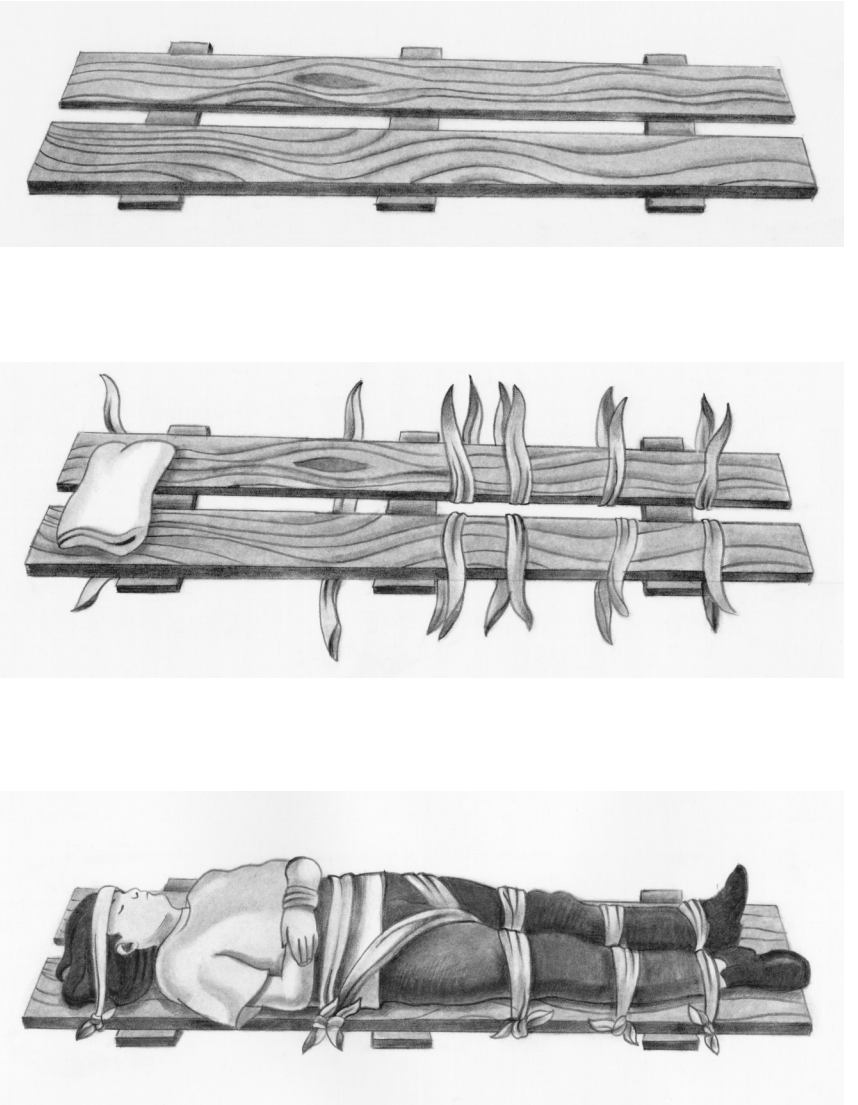
Não retire a roupa presa à queimadura. Cubra a área danificada com um lençol recém-lavado ou outro pano limpo, se não houver demora no atendimento médico. Isso ajudará a evitar infecção. A vítima também deve receber o tratamento contra estado de choque. Se os pés ou pernas da vítima estiverem muito queimados, conserve-os levantados e não deixe a vítima andar. Se forem os braços ou mãos que estiverem queimados, levante-os acima do coração. Se for a face, conserve a pessoa sentada e veja se tem dificuldade de respirar. Se a pessoa estiver consciente e sem náuseas, dê-lhe um pouco de água para beber. Não esqueça de acalmar a vítima, ajudando-a a vencer o medo ou a ansiedade.

Faça um apoio firme para o osso quebrado.

Prenda a tala com um pedaço de pano ou faixa.

Amarre o braço quebrado junto ao corpo para impedir o movimento e evitar danos maiores.

24-d, Como entalar um braço quebrado.



24-e, Use tábuas como maca para mover a vítima que pode ter fraturado o pescoço ou a coluna, certificando-se de que se mova o mínimo possível.

A gravidade das queimaduras de terceiro grau pode ser reduzida se agirmos com rapidez. Se as roupas da pessoa pegarem fogo, devemos rolar a vítima imediatamente na terra, grama ou tapete, ou envolvê-la num cobertor, o que fará o fogo apagar. Apagado o fogo, tratar as queimaduras com os primeiros socorros sugeridos acima.

As queimaduras de terceiro grau também podem ser causadas por agentes químicos, como soda cáustica. Esse tipo de queimadura tende a agravar-se se não for tratada e necessita de cuidados médicos imediatos. O tratamento consiste em remover o agente químico o mais rápido possível, usando grande quantidade de água, e continuando a enxaguar a região afetada até a chegada do socorro médico (pelo menos cinco minutos). Se os olhos foram atingidos por produtos químicos, a vítima deve ser colocada de lado e deve-se imediatamente derramar água nos olhos (enquanto se segura as pálpebras abertas) para remover o agente causador da queimadura.

Como Tratar Fraturas

■ Mostre o auxílio visual 24-d, "Como entalar um braço quebrado".

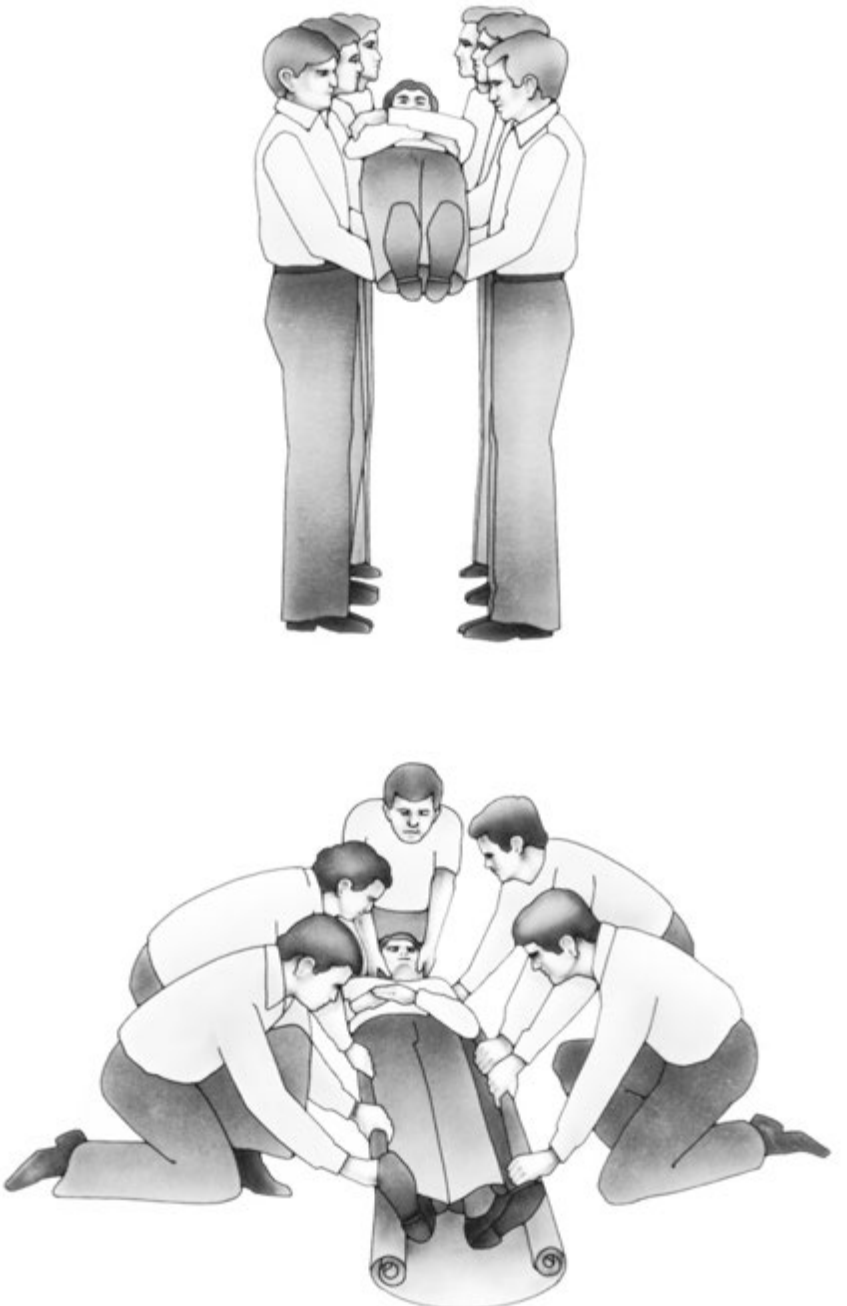
Às vezes, uma queda, batida ou golpe forte pode causar fratura. A vítima pode ouvir o osso quebrar, sentir dor ou fraqueza, ou ter a sensação de atrito. Se possível, chame o médico, pois a locomoção da vítima poderá causar-lhe danos maiores. Se a vítima tiver de ser levada ao médico, é necessário primeiro imobilizar a fratura. Faça uma tala—um suporte firme, amarrado junto à área machucada, para impedir sua movimentação—para proteger o osso de maiores danos e reduzir a dor. Pode-se também proteger o membro fraturado, acolchoando-o e amarrando-o a outra parte do corpo que não esteja machucada. Uma perna fraturada, por exemplo, pode ser imobilizada junto à outra perna, ou um braço contra o peito.

Tábuas, estacas, varas, cobertores enrolados, revistas ou jornais grossos dobrados ou papelão também podem ser usados como talas, que devem ser suficientemente longos para impedir que o osso se movimente. Acolchoe a tala com panos ou roupa. Use cintos, gravatas, lenços ou tiras de pano para firmá-la. Amarre-a firmemente, para impedir o movimento das juntas de ambos os lados da fratura, mas não tão apertado que dificulte a circulação do sangue.

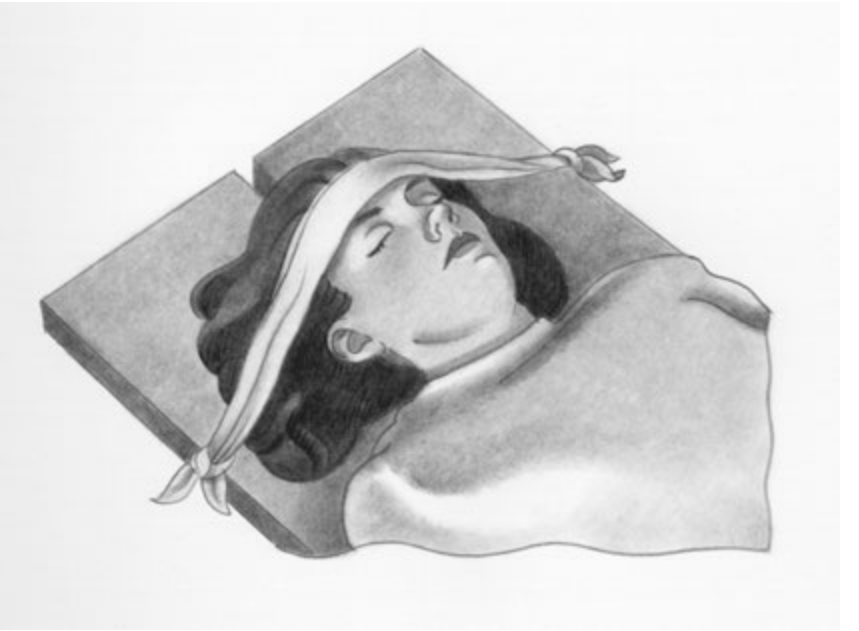
Se possível, coloque algo frio na área afetada para reduzir o inchaço. Este também pode ser reduzido, erguendo o membro ferido acima do coração.

Como Remover a Vítima

Em geral, não se deve remover uma pessoa com ferimentos graves, a menos que corra perigo de vida. Se a vítima tiver de ser removida, ela deverá ser carregada por várias pessoas ou colocada numa maca. Se houver suspeita de fratura no pescoço ou na coluna, é melhor mover a vítima utilizando-se uma única tábua grande, como uma porta sem



24-f, Vítima de acidente sendo levantada e carregada



24-g, Imobilize a cabeça da vítima, se suspeitar que ela tenha machucado o pescoço.

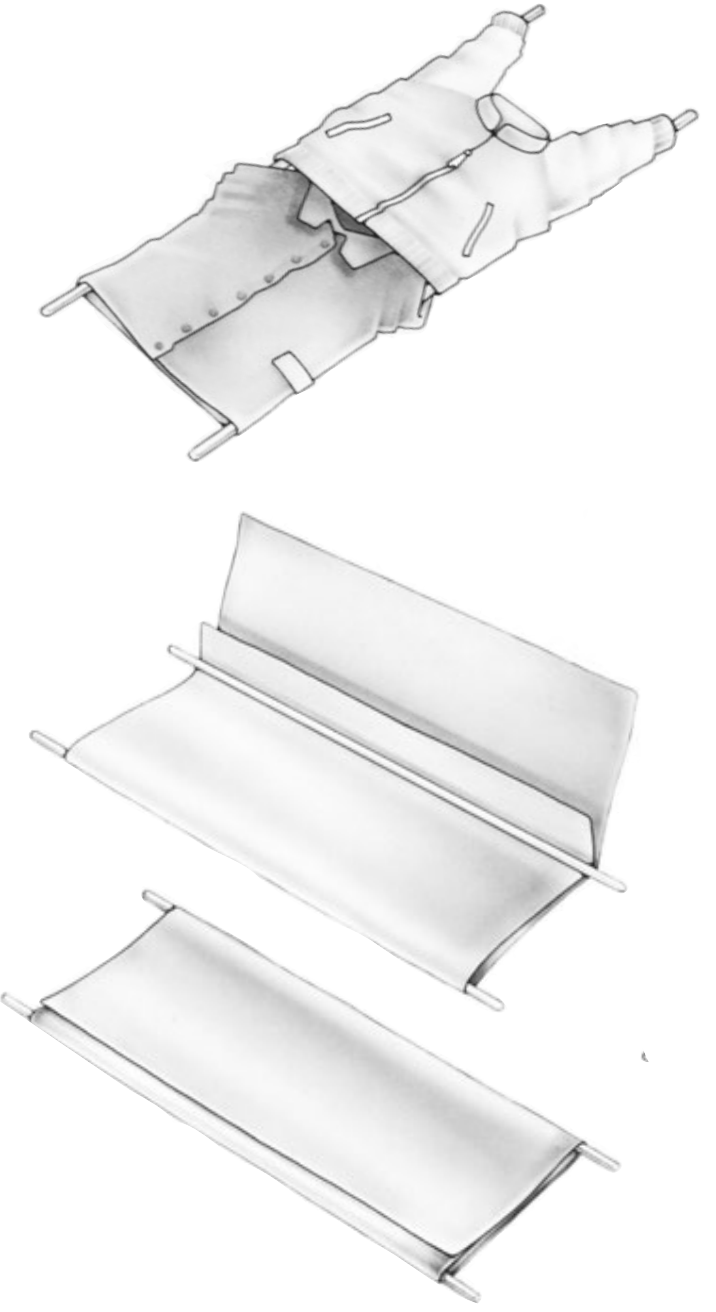
dobradiças, ou várias tábuas menores colocadas juntas. Deve-se tomar o extremo cuidado de reduzir ao mínimo a movimentação do pescoço e da espinha da vítima.

- Mostre os auxílios visuais 24-e, "Use tábuas como maca para mover a vítima que pode ter fraturado o pescoço ou a coluna, certificando-se de que se mova o mínimo possível"; 24-f, "Vítima de acidente sendo levantada e carregada"; e 24-g, "Imobilize a cabeça da vítima, se suspeitar que ela tenha machucado o pescoço".

Um cobertor, tapete, ou mesmo as mãos e os braços da pessoa que está prestando o socorro podem ser usados para carregar a vítima de ferimentos graves. As pessoas que estiverem ajudando devem trabalhar de ambos os lados da vítima, com uma delas segurando-lhe a cabeça, para que fique firme. Alguém deverá ficar encarregado de dar o sinal para que todos os ajudantes levantem e movimentem a vítima ao mesmo tempo, caso contrário, ela poderá ficar mais machucada, graças a movimentos desnecessários e mal coordenados.

- Mostre o auxílio visual 24-h: "Maca feita com um cobertor ou jaqueta".

Pode-se improvisar uma maca com duas varas ou estacas (usando, por exemplo, cabos de vassoura) e um cobertor. Jaquetas também podem ser usadas para improvisar uma maca; fecha-se a parte da frente das jaquetas e enfiam-se as varas nas mangas.



24-h, Maca feita com um cobertor ou jaqueta.

Conclusão

É importante aprender a raciocinar claramente, decidindo o que a pessoa machucada precisa, em caso de emergência. Os passos mais importantes a serem lembrados são: remover a vítima no caso de situação perigosa, manter-lhe a respiração e os batimentos cardíacos, estancar a hemorragia e fazer tratamento contra estado de choque. Em seguida, prestam-se os primeiros socorros, se necessário e procura-se assistência médica.

Se praticarmos as técnicas de primeiros socorros descritas nesta lição, estaremos mais bem preparadas para ajudar quando surgir uma emergência que exija primeiros socorros.

Desafio

Ensine as técnicas de primeiros socorros descritas nesta lição a seus familiares. Faça com que as pratiquem regularmente, de modo que sejam capazes de ajudar em caso de emergência.

Preparação da Professora

Antes de apresentar a lição:

1. Informe-se com pessoas especializadas sobre as técnicas de primeiros socorros recomendadas nos acidentes mais comuns na sua localidade. Peça-lhes que instruam as irmãs sobre o procedimento adequado em caso de RCR e respiração boca-a-boca. Peça-lhes também informações sobre doenças contagiosas.
2. Descubra quais os postos de pronto-socorro disponíveis em caso de emergência. Se esses locais só prestarem atendimento durante o dia, veja como conseguir assistência médica à noite. Consiga números de telefone para atendimento médico em caso de emergência.
3. Faça a classe encenar algumas situações de emergência, praticando assim as técnicas de primeiros socorros aprendidas. Elas devem praticar, decidindo qual o primeiro socorro necessário, e a forma de ser administrado. Por exemplo, descreva uma situação de emergência, na qual uma filha se apresenta à mãe com um corte no braço. O corte está sangrando bastante. Peça a uma irmã que faça de conta que é a filha, e a outra que assuma o papel de mãe. Peça à mãe que demonstre todos os passos para tratar o ferimento.
4. Designe algumas alunas para participar da apresentação da aula.

ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

Lição 25

O propósito desta lição é ajudar-nos e incentivar-nos a fazer o armazenamento doméstico.

Por que Necessitamos de Armazenamento Doméstico

■ Se as leis do país não permitirem o armazenamento de alimentos, modifique esta lição para que se adapte à situação local e necessidades das irmãs.

O Presidente Spencer W. Kimball deu-nos este conselho a respeito do armazenamento doméstico:

"Reafirmamos o conselho previamente dado pela Igreja, de adquirir e manter um suprimento de alimentos e itens básicos para um ano. (…)

Incentivamos as famílias a que tenham essa reserva para um ano; e não nos cansamos de dizer e repetir sempre a escritura do Senhor, na qual Ele diz: 'Por que me chamais Senhor, Senhor, e não fazeis o que eu digo?' [Lucas 6:46]" Conference Report, abril 1976, p. 171; *Ensign*, maio de 1976, p. 125)

■ O que nos aconselharam os profetas, com respeito ao armazenamento de produtos básicos?

O Presidente J. Reuben Clark Jr. disse: "Que todo chefe de família armazene mantimentos suficientes, roupas e, se possível, combustível para um ano, pelo menos". (Conference Report, abril de 1937, p. 26)

O conselho que nos manda armazenar um suprimento de alimentos, roupas e outros artigos necessários é importante por diversas razões. A cidade em que vivemos, ou toda uma região, pode ser atingida por inundação, terremoto, furacão etc., obstruindo as estradas e tornando impossível o fornecimento de alimentos e de outros artigos às lojas e supermercados. Problemas políticos ou greves de motoristas de caminhão, de estivadores ou operários de estrada de ferro, também podem interferir no transporte de gêneros alimentícios. Outros tipos de calamidades tais como secas, furacões, inundações e até mesmo guerras, já ocorreram em muitos países e podem ocorrer novamente. Às vezes, quando esses infortúnios afetam a comunidade toda, é

impossível conseguir comida e outros produtos mesmo tendo dinheiro. Além disso, a família pode passar por uma situação de emergência, na forma de doença ou desemprego, resultando em falta de dinheiro e obrigando-a a recorrer ao armazenamento doméstico.

A irmã Cherry Lee Davis e sua família ganharam um testemunho pessoal do armazenamento doméstico ao enfrentar pessoalmente uma situação dessas. O irmão e a irmã Davis eram conversos à Igreja e sabiam a respeito do armazenamento doméstico, mas não pretendiam começar seu próprio programa no momento. Planejavam mudar-se para um lugar distante, e achavam que seria tolice principiar o armazenamento na ocasião, mas a irmã Davis, orava e jejuava freqüentemente para receber orientação. Sem perceber, começou a estocar alimentos. Toda vez que ia ao supermercado comprava um pouco a mais e logo os armários de sua cozinha estavam abarrotados e ela teve de colocar muita coisa no quarto. Quando o marido lhe perguntou o que estava fazendo, replicou: "Acho que estou armazenando comida",—não conseguindo, na ocasião, arranjar justificativa para seu procedimento. Conta ela: “Quanto mais eu orava a respeito”, contou ela, “mais me sentia induzida a comprar comida. Bem dentro de mim, comecei a sentir a paz e a alegria provenientes da obediência”.

A irmã Davis aprendeu modos de preparar alguns dos alimentos que armazenou, assistindo a demonstrações, lendo e experimentando várias receitas. Quando achou que sabia preparar esses alimentos, sentiu-se novamente impelida a comprar mais e mais. Ela descreveu sua reação da seguinte forma: “Eu me perguntava, em oração, por que, mas não conseguia resposta. Só sabia que devia comprar. E foi o que fiz, confusa e abismada, mas obediente. Eu via o espaço que toda aquela comida iria ocupar no caminhão que tencionávamos alugar para a mudança’.

Quando a família Davis se mudou para o novo lar, os móveis e as quinze ou vinte caixas contendo os produtos armazenados mal couberam no caminhão que alugaram. Depois de pagarem o transporte, alugarem uma pequena casa e pagarem todas as outras despesas, sobrou-lhes bem pouco dinheiro. O irmão Davis, porém, teve dificuldade em arranjar emprego e, quando finalmente encontrou um, ganhava tão pouco, que, ao pagar as contas, pouco restava para a comida. Foi então que a irmã Davis ficou sabendo a razão do seu armazenamento; ele foi, na realidade, o que os sustentou nos meses mais difíceis de seu casamento.

Ao olhar para trás e pensar naqueles meses, ela disse: “Hoje eu até acho graça. Tinha-me decidido tão seriamente a não armazenar alimento, mas o Senhor, em Sua infinita sabedoria e amor, guiou-me e ensinou-me uma lição muito valiosa com esse pequeno milagre que me aconteceu”. (“Our Small Miracle”, *Ensign*, agosto de 1978, p. 21)

■ Que bênçãos temporais recebeu a família da irmã Davis, em virtude do seu programa de armazenamento doméstico?

Além das bênçãos de segurança temporal na hora de emergência, o programa de armazenamento doméstico pode trazer-nos bênçãos espirituais. Sempre que obedecemos a um mandamento ou conselho do profeta, nosso testemunho e fé são fortalecidos. Podemos, como resultado da obediência, receber recompensas espirituais que nunca esperamos.

■ Quais foram as bênçãos espirituais recebidas pela família da irmã Davis?

Outra família com um armazenamento doméstico bem organizado perdeu tudo o que possuía numa inundação muito grande, mas, apesar do enorme prejuízo, disse: "Se vivermos os mandamentos, estaremos preparados para o que der e vier. (…) Embora todo o nosso suprimento de comida tivesse sido destruído, estávamos em paz com nossa consciência, pois sabíamos que havíamos feito o que o profeta nos ordenara. Estamos também espiritualmente preparados e podemos agora enfrentar sem queixas o que nos aconteceu". (Gerry Avant e Karlyn Holland, "LDS in Texas Safe after Flood", *Church News*, 12 de agosto, 1978, p. 4.)

Suprimento para Um Ano

Podemos armazenar muitas coisas para uso futuro, mas o armazenamento ao qual nos referimos nesta lição é o de alimentos, roupas e, se possível, combustível onde permitido por lei. Nosso objetivo é ter o necessário para nossa família durante um ano. A maioria das pessoas acha difícil ou mesmo impossível armazenar de imediato o necessário para sua manutenção durante um ano. No entanto, o suprimento para um ano é uma meta realística, se armazenarmos devidamente os diferentes produtos. Para alcançarmos essa meta de armazenar alimentos para um ano, pode ser interessante começar com outra, de menor porte. Para algumas famílias, conseguir um suprimento que as sustente durante uma semana pode ser um grande feito. Para outras, adquirir suprimento para três semanas, dois meses ou um ano não apresenta problemas. Depois que nossa meta de armazenar alimento para poucos dias ou semanas foi alcançada, podemos estabelecer uma nova meta e procurar alcançá-la, até termos um suprimento suficiente para um ano.

■ Qual seria uma meta realística para sua família?

Armazenamento de Gêneros Alimentícios

O Élder Ezra Taft Benson disse:

"O Senhor nos preveniu contra períodos de fome, mas os justos terão dado ouvidos aos profetas e armazenado um suprimento de mantimentos para sobreviver, pelo menos, um ano. (…)

A revelação sobre o armazenamento de alimentos pode ser tão essencial para nossa salvação temporal hoje, quanto foi entrar na arca para o povo nos dias de Noé. (…)

Sei que este programa de bem-estar foi inspirado por Deus. Testemunhei com meus próprios olhos os horrores da fome e da miséria, quando, sob a direção do Presidente da Igreja, passei, sem minha família, um ano na Europa devastada, no final da Segunda Guerra Mundial, distribuindo mantimentos, roupas e agasalhos aos nossos membros necessitados. Vi santos, com olhos fundos, quase no último estágio de inanição. Vi mães fiéis, carregando seus filhos de três ou quatro anos de idade, impossibilitados de andar por falta de nutrição. (…) Vi homens adultos chorar ao correrem suas mãos pelo trigo e feijão enviados (…) (pelos santos dos) Estados Unidos". (Conference Report, outubro de 1973, pp. 90–91; *Ensign*, janeiro de 1974, pp. 69,81–82)

Por ser tão importante para a boa saúde e para a preservação da vida, o alimento é uma parte essencial do programa de armazenamento doméstico. E interessante armazenar os gêneros básicos que nossos familiares estejam dispostos a consumir, e saber como prepará-los nas horas de emergência, a fim de evitar desperdício. Armazenemos alimentos variados, porque necessitamos de vários tipos de alimentos para nos manter saudáveis. As necessidades de sua família determinarão a quantidade que você deve armazenar.

■ Quais os alimentos disponíveis que você sabe preparar, sua família gosta de comer e você poderia armazenar, como parte de seu armazenamento doméstico?

Os alimentos armazenados não duram indefinidamente, portanto devemos fazer um rodízio, consumindo os estocados há mais tempo e substituindo-os por outros, novos. Esse rodízio é um processo contínuo.

■ Como se faz o rodízio dos alimentos armazenados?

Uma forma de assegurar um rodízio adequado dos alimentos é marcar a data nos pacotes ou latas no ato da compra. Colocam-se os alimentos recentemente adquiridos na prateleira, atrás daqueles comprados anteriormente, isso facilitará seu uso na hora em que forem consumidos.

Os alimentos podem ser conservados de várias maneiras.

■ Peça à irmã designada que cite algumas maneiras de se conservar alimentos. (Ver a lição 26, "A Produção Doméstica", *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*.) Quais os métodos de conservação de alimentos que melhor funcionam em sua localidade?

Ao selecionar um método, considere as despesas, a necessidade de equipamento especial e a eficácia do processo. Veja se o método é novo, ou se já foi usado com sucesso por muitas pessoas na área onde você mora e durante um longo tempo.

Tão logo os alimentos sejam conservados devem ser armazenados, para permanecerem limpos e em condições de consumo. Independentemente do método usado, observe os seguintes pontos:

1. Armazene os alimentos em lugar fresco e escuro, longe dos raios solares.
2. Proteja-os da umidade. Os alimentos desidratados podem estragar-se, caso peguem umidade antes de serem usados. Os conservados por outros métodos podem estragar-se com o excesso de umidade.
3. Proteja os alimentos, colocando-os em embalagens ou recipientes adequados. Os melhores recipientes são aqueles que impedem a penetração de poeira e tornam difícil ou mesmo impossível a penetração de insetos e animais que possam alcançar os mantimentos.

■ Em sua casa, quais são os locais escuros, frios ou frescos? Como pode proteger seus mantimentos do excesso de umidade? Como pode protegê-los da poeira e dos insetos?

Armazenamento de Água

Principie com água limpa e pura; armazene-a em vidros ou garrafas limpos, firmemente fechados, ou em recipientes de plástico resistente. Embora a água assim armazenada deva conservar-se indefinidamente, em geral é uma boa idéia trocá-la por um suprimento novo depois de alguns meses. Se você não tem certeza se a água está em condições de ser usada depois de armazenada, pode esterilizá-la ou fervê-la durante pelo menos dez minutos, ou adicionar água sanitária ou cloro, na proporção de duas gotas para cada litro de água ou meia colher de chá para cada vinte litros. (Ver *Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro*, 1974–1975, p. 140.)

Armazenamento de Roupas

Pode ser útil armazenar roupas extras. O armazenamento de roupas é essencial para as famílias com crianças ativas, em desenvolvimento, porque suas roupas atuais logo deixarão de servir. As roupas de todos os membros da família podem-se estragar com o uso. Esse armazenamento é essencial nos lugares em que o clima varia acentuadamente de uma estação para outra.

Determinadas famílias, especialmente aquelas com filhos em crescimento, podem-se beneficiar, guardando para um filho menor as roupas que já não servem para outro. As roupas que já não nos servem, sejam de criança ou adulto, podem ser remodeladas para as pessoas mais jovens da família. Pode também ser útil guardar tecidos para fazer roupas novas. Agulhas, linha e outros aviamentos devem fazer parte do armazenamento doméstico, para remendar ou consertar as roupas.

■ Que tipo de roupa seria útil armazenar em casa, considerando a necessidade de sua família?

Armazenamento de Combustível

Também devemos ter combustível no armazenamento doméstico. O combustível pode ser necessário para cozinhar, em caso de emergência. Além disso é necessário, em certos climas, para aquecer nosso lar nas épocas de frio intenso.

■ Nas condições em que você vive, como poderia fazer para armazenar combustível para cozinhar? Quais as provisões necessárias para o aquecimento de sua casa nos dias de frio?

Armazenamento de Outros Itens

Um programa completo de armazenamento doméstico inclui o estoque de outros produtos úteis. Por exemplo: Deve-se incluir sabão, para a lavagem de roupa, e para a higiene pessoal. Podemos também incluir itens como baterias, fósforos e velas.

Quando o Élder Ezra Taft Benson estava na Alemanha, logo depois da Segunda Guerra Mundial, passou por uma experiência que ilustra a importância de um programa completo de armazenamento doméstico. Tendo falado a um grupo de mais de quinhentos santos, "convidou todas as mães a virem à frente. A cada uma deu uma barra de sabão. Ao verem esse insignificante presente em suas mãos, diversas puseram-se a chorar de agradecimento. (…)

Finalmente, foram chamadas todas as mães que amamentavam ou estavam esperando um filho. (…) A cada uma delas, o Élder Benson deu uma grande laranja. (…) Aquelas mulheres não conseguiam acreditar na sua boa fortuna.

Quando uma daquelas mães se adiantou, ela avistou um carretel de linha e uma agulha que o Élder Benson havia tirado da maleta ao descarregar as coisas que estava distribuindo. (…) Ela pediu-lhe (…) se não queria dar-lhe a linha e a agulha em vez da laranja. (…)

Uns poucos instantes depois, aquela mãe voltava para seu lugar, com a agulha e o carretel de linha. Ao descer pela passagem central, [uma irmã] (…) parou-a momentaneamente e disse: 'Irmã, sei que não se negará a partilhar a agulha e a linha com algumas de nós. Nossa necessidade é tão grande quanto a sua'". (Bonnie J. Babbel, "O Hábito de Ser Grato", *A Liahona*, fevereiro de 1971, p. 31)

Aquelas pessoas sofreram muito por falta de coisas simples mas muito importantes. Podemos preparar-nos para tais casos de extremo sofrimento, tendo um programa de armazenamento completo.

■ Se você não tem casa própria, o que pode fazer para estar preparada com um programa de armazenamento doméstico?

Conclusão

Fomos aconselhadas a armazenar alimentos, roupas, combustível e outros artigos necessários, tais como itens para primeiros socorros e costura, a fim de suprir as necessidades da família durante um ano. Embora possamos achar impossível a aquisição imediata disso tudo, podemos começar o armazenamento doméstico com uma meta pequena, de acordo com as condições financeiras da família, adquirindo um pouco a mais, quando fazemos as compras. Depois que nossa família estiver preparada com o armazenamento doméstico,

podemos esperar o recebimento de bênçãos temporais e espirituais. O Senhor nos aconselhou: "Se estiverdes preparados não temereis". (D&C 38:30)

O Élder Ezra Taft Benson disse: "Devemos agradecer a Deus pelo profeta, por este programa (de bem-estar) inspirado, e pelos santos que tudo fizeram, (…) para ter o suficiente para si mesmos e ainda poder partilhar com o próximo. Que maneira maravilhosa de se tornar um salvador no Monte Sião!" (Conference Report, outubro de 1973, p. 93; *Ensign*, janeiro de 1974, p. 82)

Desafio

Converse sobre o programa de armazenamento doméstico com a família. Comece a fazer planos específicos para iniciar ou melhorar seu programa. Anote os alimentos que deseja incluir, levando em consideração as condições em que vive, e veja como conservar e armazenar melhor o que tem. Examine que tipo de combustível, roupas e outros artigos devem ser incluídos.

Escrituras Adicionais

- Gênesis 41–45 (os egípcios e os israelitas são salvos da fome, graças ao armazenamento de gêneros alimentícios feito por José)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Peça a uma irmã que apresente uma lista de métodos de conservação e armazenamento de alimentos, utilizando as informações da lição 26, "A Produção Doméstica", *Manual Básico da Mulher SUD—Parte A*.
2. Descubra tudo o que puder sobre os alimentos adequados para o armazenamento na sua região e quais métodos de conservação e armazenagem funcionaram bem. Converse com pessoas mais velhas para adquirir conhecimento dos métodos tradicionais de se armazenar alimentos. Se possível, ponha em prática os métodos aprendidos nesta lição e faça uma demonstração para as irmãs.
3. Se ainda não sabe como purificar água, peça a sanitaristas locais que lhe ensinem métodos eficientes.
4. As lições 21, "Como Administrar as Finanças da Família", 22, "A Nutrição da Família", e 25, "O Cultivo de Hortas", do *Manual Básico da Mulher SUD—Parte A*, e a lição 22, "Cuidados com a Mãe e o Bebê", neste manual, ajudarão a responder às perguntas sobre administração financeira, nutrição e cultivo de hortas.
5. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras e citações da lição.

COMO DIVERTIR-SE EM FAMÍLIA

Lição 26

O propósito desta lição é ajudar a nós e nossa família a desenvolver mais amor e união por meio da recreação em conjunto.

As Famílias Precisam Divertir-se em Conjunto

- Mostre o auxílio visual 26-a: "Uma família divertindo-se em conjunto".
- Peça a duas irmãs previamente designadas que falem sobre uma experiência divertida que tiveram em família.

Uma parte importante do evangelho é fazer coisas em conjunto com a família. Isso fica bem ilustrado na experiência a seguir, relatada por um pai:

"Certo dia pedi a meu filho que trouxesse seus brinquedos para dentro de casa, e fiquei atônito quando me respondeu que 'estava muito cansado'. (…) Passou-me então pela cabeça um incidente do dia anterior, quando meu filho me pediu que lutasse com ele. Qual foi minha resposta? Eu estava 'muito cansado'. E quando me pediu para jogar bola, eu também estava 'muito cansado'.

(…) Dias mais tarde, pedi a meu filho que juntasse suas roupas e as guardasse. Desta vez ele estava 'muito ocupado'. Lembrei-me então daquela vez em que ele queria que eu contasse uma história na hora de dormir (…) e eu também estava 'muito ocupado'. (…)

Prometi a mim mesmo que passaria mais tempo com meus filhos. Somente abraçá-los, beijá-los, e dizer-lhes que os amava não os satisfazia. Eles precisavam também pular, lutar e brincar comigo.

Atualmente participo mais de suas atividades. (…)

Já construí túneis e castelos de areia, e brinquei com caminhões. Orar e brincar com eles ajudou-nos a desenvolver um relacionamento maravilhoso.

Tudo o que exige esforço tem recompensa. A minha veio depois de uma meia hora especialmente agradável em companhia de meu filho. Ele abraçou-me, deu-me um beijo carinhoso na face, e disse: 'Eu amo você, pai'." (Dan L. Johnston, "Daddy, I'm Talking to You", *Ensign*, setembro de 1978, p. 71)

26-a, Uma família divertindo-se em conjunto.

■ O que esse pai fez para fortalecer a família?

Passamos a maior parte do tempo fazendo coisas que achamos importantes. Nosso trabalho, nossos chamados na Igreja, nosso descanso e outras coisas que tomam grande parte de nosso tempo são importantes. Mas podem não ser as coisas de maior valor em nossa vida. Como você responderia a estas perguntas?

1. Quais são as coisas mais importantes em minha vida?

2. Passo tempo suficiente fazendo as coisas mais importantes de minha vida?

3. Como posso arranjar mais tempo para passar com minha família?

Devemos reconhecer que uma das coisas mais importantes da vida é a família, pois ela é eterna. Não importam as circunstâncias, devemos arranjar tempo para ficar com nossos familiares.

O Divertimento em Família Proporciona Amor e União

Alguns se lembram da grande alegria que sentiram, quando, na infância, fizeram determinadas coisas junto com a família. Certa mãe observou:

"Quando penso em minha infância e adolescência, lembro-me em atitude quase reverente daquelas recordações agradáveis, das coisas que nós, crianças, fazíamos (…) com nossos pais. (…) Não trocaria minhas recordações de nossas festas em família ou outras recreações por todos os teatros, bailes e restaurantes de hoje. (…)

Estou determinada a fazer o possível para planejar atividades para minha família, que tragam o Espírito do Senhor para nosso lar, do mesmo modo que encheu o lar de meus pais. Desejo que meus filhos tenham a bênção de possuir as mesmas recordações que são tão caras para mim". (*Reuniões Familiares*, 1968, pp. 188–189)

Como essa mãe, devemos tentar providenciar experiências positivas à nossa família. Às vezes, as atividades de que dispomos fora de casa não são aceitáveis, pois não nos ajudam a edificar o amor e a união em nosso lar e maior afinidade com o Pai Celestial. Nossos líderes da Igreja reconhecem a crescente necessidade de os familiares se divertirem fazendo coisas em conjunto; e devemos seguir seus conselhos, planejando atividades que façam com que nossa família se conserve unida.

O Presidente Ezra Taft Benson disse: "Devemos ser gratos a Deus pelas alegrias da vida familiar. Tenho dito com frequência que não pode haver felicidade genuína a não ser num bom lar. Nele encontramos as mais agradáveis influências e ligações da vida". [*God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* (1974), p. 178]

Podemos divertir-nos em casa, participando de atividades e jogos que podem ser simples e não precisam ser dispendiosos.

■ Que atividades em conjunto proporcionariam divertimento à sua família?

O irmão George D. Durrant, um pai que desejava que sua família se divertisse em conjunto, disse:

"Quando fui chamado para ser presidente de missão, fiquei com medo de que, na época mais crítica da vida de meus oito filhos, eu não tivesse tempo suficiente para ser um bom pai. Decidi que ser pai era um chamado do Senhor mais importante do que ser presidente de missão. Isso queria dizer que, embora me dedicasse à missão, haveria de *dobrar* minha dedicação como pai. (…)

Uma das primeiras coisas que fiz foi jogar uma corda bem grande por cima de um ramo alto de uma gigantesca árvore que havia na frente da casa. Um élder acrobata subiu na corda e prendeu-a ao galho. Assim nasceu o balanço gigante da casa da missão. Com ele, nossos filhos mais novos ganharam amigos instantâneos na vizinhança. (…)

Mais tarde apareceu uma tabela de bola ao cesto e um monte de areia. Nosso quintal tornou-se um parque, onde passava parte do tempo com meus filhos, e onde eles passaram três anos felizes. Acredito que sempre se lembrarão do tempo que passaram no Kentucky e no Tennessee". [*Love at Home, Starring Father*, (1976) pp. 18–20]

As famílias que fazem coisas em conjunto desenvolvem um relacionamento mais íntimo e amoroso. Enquanto brincam, eles aprendem a trabalhar, a discutir seus problemas e orar em conjunto.

Às vezes surgem problemas quando a família está-se divertindo. Podemos ter diferenças de opinião e alguns de nossos filhos podem até discutir ou brigar. Nós, pais, podemos levar a coisa muito a sério e esperar demais de nossos filhos. Possivelmente encontraremos dificuldade em agradar a toda a família ao mesmo tempo. Às vezes podemos até pensar que não vale a pena realizar determinada atividade. No entanto, os problemas não são razão suficiente para eliminar as brincadeiras em conjunto. Eles devem ser resolvidos de modo que permitam que nossos entes queridos se sintam bem. As diferenças, quando superadas, aproximarão nossos familiares uns dos outros. Lembremo-nos de que o verdadeiro propósito das atividades é brincar juntos e desfrutar da companhia das pessoas da família.

As atividades familiares podem-se tornar tradições. Com o passar dos anos, as famílias estabelecem tradições ao fazerem certas coisas em conjunto, muitas das quais ocorrem regularmente. Tais atividades podem incluir reuniões, aniversários, feriados, férias, visitas a lugares especiais, conjuntos musicais em família e passatempos.

O Presidente Kimball e sua família estabeleceram suas próprias tradições. Sua esposa, a irmã Camilla E. Kimball, relatou uma de suas

tradições natalinas: "Fazemos uma reunião de família na véspera do Natal. Sinto prazer em ler a história do Natal no livro de Lucas, e depois meus filhos e netos encenam essa história. As crianças adoram representar os diversos papéis. No último Natal, o Presidente Kimball vestiu um traje que trouxemos da Palestina, para representar José, e eu vesti-me num traje feminino da Judéia, trazido de Jerusalém, e fiz o papel de Maria. Tenho certeza de que nossos netos e bisnetos recordarão por muito tempo a história do primeiro Natal que respresentaram." (Conference Report, Conferência de área da Dinamarca, Finlândia, Noruega e Suécia, 1974, p. 58)

As famílias podem estreitar os laços, reunindo-se formalmente quando os recém-nascidos são abençoados, em batismos, ordenações ao sacerdócio, despedida e volta de missionários, formaturas, casamentos e ocasiões especiais.

■ Que benefícios você recebeu participando de atividades em família?

Devemos registrar as atividades bem-sucedidas na nossa história da família e nos diários, incluindo fotografias adequadas e lembranças especiais. Ao olharmos para trás e lembrarmos o quanto nos divertimos juntos, sentir-nos-emos mais achegados e veremos que nosso amor é fortalecido.

O Divertimento em Família Exige Planejamento

Se quisermos atividades familiares bem-sucedidas, teremos que planejar e preparar tudo muito bem.

■ Como podemos planejar atividades interessantes?

As sugestões a seguir podem ser úteis no planejamento de atividades em família:

Numa noite familiar, junto com os membros da família, faça uma lista dos tipos de atividades que todos apreciam. Conforme as sugestões forem consideradas, seus autores passarão a sentir-se importantes. Devem-se escolher atividades das quais a maioria possa participar.

Depois de examinadas as sugestões, peça à família que escolha uma, e marque uma data específica para a mesma. Escreva essa data no calendário da família, para assegurar que não gere conflitos. Dê a todos oportunidade de ajudar a planejar a atividade e a cada um a responsabilidade por determinada designação.

Certa família, seguindo essas sugestões, decidiu, numa noite familiar, que cada pessoa devia apresentar uma idéia sobre como prestar serviço aos outros; outra sobre como melhorar o lar e a vizinhança, e outra a respeito do que a família poderia fazer como diversão. Depois que cada pessoa deu suas sugestões, houve votação e foram selecionadas estas atividades:

Serviço: A família limpou o quintal de uma viúva e fez um bolo de "boas-vindas" para levar ao filho, quando este voltou da missão.

Melhoramento do Lar: A família melhorou o aspecto de determinado quarto da casa, pintando-o, decorando-o etc. Todos trabalharam juntos.

Recreação: Cada membro da família foi homenageado, num dia designado do ano. Os dias foram escolhidos numa reunião de planejamento na noite familiar. Em seu dia, o membro tinha direito de escolher um prato predileto e uma atividade recreativa a ser realizada em conjunto com o restante da família. Alguns escolheram natação, outros jogos e outros piqueniques; porém, fosse qual fosse a atividade escolhida, todos tinham que participar.

Outra família planejou suas atividades escrevendo num saco de papel bem grande os dizeres "Cartucho de Divertimento Familiar". Cada pessoa escreveu num papel uma atividade que queria que a família fizesse em conjunto. Na noite familiar, era retirado um pedaço de papel, e a atividade nele escrita era feita durante a semana seguinte por todos.

■ Qual a melhor forma de se planejar e realizar as atividades que você e sua família escolheram?

Examine as idéias a seguir:

Faça propaganda da atividade selecionada, com cartazes ou lembretes. Fale com entusiasmo a respeito do assunto.

Se a atividade exigir dinheiro, comece a economizar o necessário e deixe que todos contribuam.

Conte seus planos aos mestres familiares.

Faça com que todos participem. Dê uma designação a cada um.

Faça a atividade e divirta-se ao máximo.

Depois de realizar uma atividade, veja como pode melhorar a diversão em família. Considere estas perguntas: O que teria feito com que tivesse mais sucesso? Ela contribuiu para uma aproximação maior entre as pessoas? As respostas a estas perguntas podem ajudar-nos a eliminar coisas que não funcionam direito. Em seguida, podemos planejar em conjunto como tornar melhor a próxima atividade.

Embora seja importante planejar as atividades familiares, reconheça que algumas delas não necessitam de planejamento. Ocorrem espontaneamente, na hora certa, ou quando a família está pronta para elas.

■ Quando podemos ter atividades familiares não planejadas?

■ O que podemos fazer para manter uma atmosfera alegre e divertida no lar?

As Atividades Devem Adaptar-se às Necessidades, Interesses e Talentos da Família

As atividades em família podem ser muito variadas. Assim como não há duas famílias iguais, tampouco são iguais as atividades que escolhem e apreciam. Para que uma atividade seja usada em sua família, é preciso que se adapte a ela.

■ O que determinará se a atividade é apreciada por sua família?

Certa mãe relatou o que sua família fez para que as férias se adaptassem às suas necessidades:

"Depois de quatro anos de universidade, sem folga, eu e meu marido começamos, com meses de antecedência, a fazer planos para suas primeiras férias pagas. Ocupei-me em fazer colchas para vender às lojas de artesanato, até conseguirmos dinheiro suficiente para comprar uma barraca. Estudamos pilhas de folhetos de propaganda e fizemos reservas num camping. (…)

Durante três meses, dedicamos metade do tempo da noite familiar à lista das provisões necessárias e para descrever as atividades que faríamos, de modo que nossa filha Alicia, de três anos de idade, pudesse participar de nosso entusiasmo. Ela ficou tão animada quanto nós, e não demorou muito, encontrei-a explicando o processo todo ao nosso filho de um ano. (…)

Foi então que, faltando apenas três semanas para partir, acordamos cedo com o choro de um bebê com sarampo. Duas semanas mais tarde, faltando uma semana, foi a vez de Alicia. Com profundos suspiros de desapontamento, tentamos explicar-lhe que não se pode acampar com sarampo. (…) Ela insistia: 'Não, pai. Fico doente só mais seis dias. Eu prometo!'

Meu marido e eu achamos que a promessa feita a uma criança é sagrada, e tivemos ambos a mesma idéia brilhante. Seis dias mais tarde, sentamos as crianças num carro imaginário, feito com as cadeiras da cozinha cuidadosamente enfileiradas, e dirigimo-nos a um parque igualmente imaginário, localizado no meio da sala de estar. Enfileirando os móveis contra as paredes, pudemos firmar as cordas da barraca nas pernas das mesas e sofás. Com a barraca armada, entramos e nos divertimos em nosso tão esperado acampamento—dentro de casa". (Gayle E. Walker, "The Camp-In", *Ensign*, julho de 1976, p. 63)

■ De que forma essa família adaptou as férias às suas necessidades?

As escrituras nos dizem que "tudo tem seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu", o que inclui o "tempo de rir". (Eclesiastes 3:1,4) Nosso lar deve ser um lugar onde o riso seja comum e se troquem sorrisos diariamente. Não importa quão variadas

sejam as idades e talentos dos membros da família, sempre devemos encontrar meios de descansar e nos divertir juntos.

Muitos deveres necessários, realizados por famílias com crianças pequenas podem ser vistos como jogos; por exemplo, cultivar uma horta, limpar a casa ou lavar os pratos. Quando transformamos o trabalho em jogo ou brincadeira, conservamos o entusiasmo e o interesse de nossos familiares.

Sempre que adaptamos as atividades às necessidades, interesses, talentos e condições de nossa família, podemos desfrutar, juntos, de uma vida equilibrada de trabalho, descanso e lazer.

Conclusão

Nossa família deve ser a parte mais importante de nossa vida. O planejamento de diversões em conjunto é uma forma de fortalecer os laços familiares. Há muitos aspectos sérios na vida e, para conservar um equilíbrio, devemos tirar algum tempo para brincar com a família, fazendo coisas adequadas a cada indivíduo. Quando nos divertimos juntos, aprendemos a viver de maneira mais significativa em relação aos outros e podemos ensinar com eficácia os princípios do evangelho a nossos familiares, tanto por meio de palavras como por meio de exemplos.

Nossa família pode permanecer unida para sempre. Se atualmente não estamos passando tempo suficiente com nossos familiares, comecemos agora mesmo a compartilhar as coisas que nos ajudarão a tornar nossa família eterna.

- Fale sobre seus sentimentos relativos à importância de se divertir com a família.

Desafio

Organize durante a noite familiar uma atividade a ser feita em conjunto. Faça um calendário e programe atividades específicas para cada mês. Depois, divirta-se bastante com sua família.

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Convide duas irmãs para falar a respeito de uma experiência familiar divertida que tiveram.
2. Esteja preparada para dar sua opinião pessoal sobre a importância de se divertir com a família.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

COMO CUIDAR DO LAR

Lição 27

O propósito desta lição é incentivar-nos a seguir o conselho do profeta de melhorar o aspecto físico e espiritual do nosso lar.

Devemos Conservar Nosso Lar Limpo e Bonito

Uma irmã que esteve em visita à Holanda relatou: "Uma observação interessante que fizemos na Holanda é que as casas desse pequeno país têm personalidade própria. O peitoril das janelas das casas de telhas e tijolos vermelhos está sempre cheio de vasos de flores, geralmente gerânios. As janelas, largas e reluzentes, sem telas ou venezianas para cobri-las, contribuem para o brilho da casa. Muitas residências têm nome, e acima da porta lemos: Esquina Ensolarada, Chalé do Sol, Paz Celestial, Tranqüilidade etc. (…) Calor, sol e amenidade, juntamente com paz, tranqüilidade e contentamento! SÃO ESTAS COISAS QUE FAZEM DE UMA CASA UM LAR!' [Daryl V. Hoole, *The Art of Homemaking* (1967), pp. 117–118]

- Como você se sente, quando vê uma casa limpa e arrumada?
- Como o fato de conservarmos nosso lar e quintais limpos e arrumados mostra nosso respeito ao Pai Celestial?

Nossa individualidade é retletida por vidraças limpas, vasos de flores, plantas penduradas e jardineiras nas janelas. Quintais, jardins, cercas e arredores bem cuidados mostram à comunidade que estamos cumprindo nossa responsabilidade de cuidar do que é nosso.

O Senhor deu instruções ao homem no Jardim do Éden de "lavrá-lo e guardá-lo". (Moisés 3:15) O Senhor exige de nós o mesmo que exigiu deles. Espera-se que cuidemos bem de qualquer espaço que ocupamos nesta Terra.

Quer sejamos donos ou inquilinos, devemos sentir-nos responsáveis pela limpeza, arrumação e embelezamento da propriedade na qual vivemos. Também devemos cuidar de nossos animais, de galinheiros, chiqueiros e estrebarias, conservando tudo limpo, consertado e em ordem.

"Conta-se que o Presidente Brigham Young, tendo insistido em que o povo de certas comunidades cuidasse da conservação e limpeza de suas propriedades, recusou-se a voltar e pregar lá, dizendo: não me ouviram quando lhes pedi para cuidar de suas propriedades. As mesmas portas continuam fora dos gonzos; os mesmos celeiros continuam sem pintura; as mesmas cercas continuam parcialmente caídas'." (Spencer W. Kimball, Conference Report, abril de 1976; *A Liahona*, agosto de 1975, pp. 41-42)

O Presidente Kimball lembrava com freqüência aos membros da Igreja que precisavam limpar, consertar e embelezar seu lar. "Portanto, insistimos com cada um de vocês para que cuidem e conservem de maneira bela a propriedade que está em suas mãos." (Conference Report, outubro de 1974; *A Liahona*, fevereiro de 1975, p. 35.) "Sejam quais forem as circunstâncias, façam com que suas propriedades reflitam ordem, beleza e felicidade." (Conference Report, abril de 1976, p. 171; *Ensign*, maio de 1976, p. 125)

O Presidente David O. McKay aconselhou-nos a tornar nosso lar atraente e a fazer mais atividades nele. [*Gospel Ideais* (1953), pp. 485–486] Se o lar for um lugar aconchegante, agradável e alegre, nossos filhos ficarão felizes em trazer seus amigos.

■ Que vantagens obtemos quando limpamos e arrumamos os arredores de nossa casa?

Quando nossa casa está bem arrumada e em ordem ela tem mais valor e torna-se mais segura e bela.

Devemos Melhorar Nossa Casa com a Ajuda de Nossos Familiares

■ Ler Doutrina e Convênios 132:8. Por que a ordem é importante no lar?

A ordem é uma virtude essencial nos céus; se assim não fosse, reinaria o caos. Ela é igualmente necessária em nossa casa. O Presidente Kimball disse: "Planejem bem e levem avante seu plano, de maneira sistemática e ordeira."(Conference Report, abril de 1976, p. 171; *Ensign*, maio de 1976, p. 125)

■ Mostre o auxílio visual 27-a, "As crianças podem ajudar nas tarefas domésticas", e 27-b, "Membros de uma família trabalhando para embelezar a casa onde moram".

Quando o irmão e a irmã Fox compraram uma casa em Portsmouth, New Hampshire, Estados Unidos, a casa necessitava de muitos reparos. Montanhas de coisas inúteis foram retiradas da casa. A família fez um projeto de limpar e pintar a casa, com Heidi, de 17 anos, Erin, de 16, Nathan, de 14 e Paige, de 11, cada um fazendo sua parte do trabalho. (…)

O irmão Fox explicou que nem todas as paredes e portas eram exatamente retas e que o ar penetrava pelas frestas. (…)

27-a, As crianças podem ajudar nas tarefas domésticas.

"Era de meter medo", disse Paige. "Mas nós amávamos aquela casa." (…)

"Agora é uma casa mórmon", disse Erin. ("A Romance between Home, Family", *Church News*, 19 de agosto de 1978, p. 5.)

■ Por que pais e filhos se mostraram tão animados e felizes com sua casa? Por que sua casa deve ser um exemplo para seus vizinhos?

Devemos conservar nossa casa limpa e bonita; no entanto, evitemos os exageros. O Élder Joseph B. Wirthlin advertiu-nos quanto a "[darmos] demasiado valor à obtenção de bens materiais". Ele aconselhou: "Mesmo que sejamos tão abençoados a ponto de termos condições de nos dar a esse luxo, talvez estejamos fazendo mau uso de recursos que poderiam ser usados de maneira mais aproveitável, para edificar o reino de Deus ou vestir e alimentar nossos irmãos necessitados. [Ver 2 Néfi 9:51.]" (*A Liahona*, janeiro de 1991, p. 72)

Não necessitamos de móveis caros para melhorar o aspecto da casa. Podemos recuperar coisas aparentemente imprestáveis. Trabalhando em conjunto, podemos consertar e arrumar móveis velhos comprados em leilões ou de segunda mão. Podemos pintar paredes, tetos e portas, fazer cortinas e colchas, almofadas e tapetes.

Três passos simples podem ajudar-nos a realizar muita coisa junto com a família. Primeiro, todos devem olhar à sua volta e verificar o que precisa de conserto, limpeza, pintura ou arrumação.

Em seguida, devemos planejar a realização dessas tarefas em conjunto. É importante que organizemos e selecionemos somente uma área de cada vez. Em seguida, é preciso arranjar os materiais e ferramentas necessários para executar o trabalho escolhido. Devemos fazer com que todos participem, permitindo que executem as tarefas que se adaptem às suas habilidades.

Devemos trabalhar em conjunto. Cada pessoa deve sentir orgulho e satisfação em poder participar e ver sua tarefa terminada. Assim, todo projeto pode ser motivo de alegria e satisfação para a família inteira. Muitas coisas podem ser conseguidas, quando a família se organiza e trabalha em conjunto.

■ Que projetos de melhoramento ou embelezamento do lar sua família poderia desenvolver, que lhe custaria pouco ou nada?

Devemos Fazer com que Nosso Lar Seja Mais Espiritual

■ Mostre o auxílio visual 27-c: "Os templos são limpos e bonitos".

■ O que lhe chama mais a atenção na aparência do templo? Por que os templos são sempre tão limpos e bonitos?

27-b, Membros de uma família trabalhando para embelezar a casa onde moram.

27-c, Os Templos são limpos e bonitos.
(Sala celestial do Templo de Vernal Utah)

Como Criar um Ambiente Físico Agradável no Lar

Em Doutrina e Convênios lemos que, se alguma coisa impura entrar na casa do Senhor, Sua glória ali não estará; Sua presença não habitará em templos impuros. (Ver D&C 94:9; 97: 15–17.) Por querermos que o Espírito do Senhor esteja no Seu santo templo, conservamo-lo limpo e belo e admoestamos a todos os que lá entram que sejam dignos de nele adorar. Também precisamos do Espírito do Senhor em nosso lar. Devemos, portanto, seguir as admoestações dos líderes da Igreja de limpar nossa casa e os seus arredores tornando seu interior e seu exterior o mais belo possível.

Um ambiente agradável e arrumado pode ajudar-nos a apreciar a vida. "Uma irmã nos fala de um período difícil de sua vida, em que perdeu amigos e a família por causa de sua conversão à Igreja. Diz ela: 'Fui compelida a alugar um pequeno apartamento. Ao ver sua aparência suja e a desordem, senti-me tomada de desânimo e depressão. Mas, de repente, pareceu-me ouvir uma voz interior que dizia: "A casa do Senhor é uma casa de ordem", e deixei de sentir pena de mim mesma. Arregacei as mangas e atirei-me ao trabalho, até deixar meu pequeno lar limpo e agradável. (…) O apartamento ganhou um novo aspecto'". (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro* 1979–1980, Economia Doméstica, lição 6, p. 70)

Plantas, flores e música embelezam nosso lar. A maioria de nós tem ou pode desenvolver talentos e capacidade especiais, tais como bordado, confecção de colchas, tricô, pintura, desenho, macramê, arranjos de flores etc. Com esses talentos podemos embelezar os arredores de nossa casa. Temos a aptidão de suavizar as asperezas e dar brilho ao que está opaco. Temos também o papel especial que nos foi dado por Deus de sermos boas donas-de-casa.

- Que coisas simples podemos fazer para que nosso lar seja mais agradável e espiritual? Como você se sente quando limpa, organiza, melhora ou dá um toque de beleza à sua casa ou quintal?

Como Criar um Ambiente Espiritual no Lar

Além de melhorar e embelezar nosso lar, precisamos fazer o que for possível para que nele reine um espírito de paz e tranqüilidade. O Élder Boyd K. Packer disse:

"Você pode fazer muita coisa para criar no lar uma atmosfera de paz, conforto, reverência, tranqüilidade e segurança. Isso pode ser feito, sem precisar gastar muito.

Em contrapartida, você pode criar algo frio, desajeitado (…) e artificial. Seus filhos serão influenciados de muitas e diferentes formas, de acordo com a escolha que fizer. Fica a seu critério. Seu lar pode ser calmo e tranqüilo, permitindo um crescimento dinâmico e seguro, ou

agitado e barulhento, fazendo com que a tensão aumente nas crianças pequenas à proporção que crescem, até que finalmente acabe afetando seu sistema nervoso." [*Eternal Marriage*, Brigham Young University Speeches of the Year, 14 de abril de 1970, p.8)

Podemos melhorar o ambiente espiritual de nosso lar, aceitando e aplicando os princípios do evangelho de Jesus Cristo. Os líderes da Igreja lembram-nos com freqüência de nossas responsabilidades em tornar nosso lar mais espiritual, dizendo que, para isso, devemos:

Orar em conjunto de manhã e à noite.

Santificar o Dia do Senhor.

Assistir regularmente às reuniões da Igreja.

Jejuar mensalmente com um propósito.

Estudar as escrituras em família.

Pagar dízimos completos.

Realizar as noites familiares.

Amar e servir uns aos outros sem egoísmo.

■ De que maneira viver os princípios do evangelho melhora a espiritualidade em nosso lar?

Quando vivemos de acordo com os ensinamentos do Salvador, temos o Seu Santo Espírito conosco, e nosso lar irradia uma atmosfera gentil, agradável e atraente.

Conclusão

Os líderes da Igreja deram-nos instruções do Senhor, para limpar, pintar, consertar e embelezar nosso lar e propriedades. Quando trabalhamos juntos em família com tal propósito, aprendemos técnicas e hábitos que nos ajudam na vida. Sempre que despendemos tempo e esforço para melhorar nossa casa e propriedades, passamos a apreciá-las melhor.

As escrituras nos dizem que o Espírito do Senhor não pode habitar num local de confusão ou impurezas. Se tornarmos nosso lar alegre, limpo e convidativo, nossos entes queridos desejarão ficar nele. Vivendo em harmonia com os princípios do evangelho, o Espírito do Senhor nos concederá paz e tranqüilidade.

Desafio

Numa noite familiar, examine sua casa e quintal juntamente com sua família, para ver quais são as coisas que necessitam de limpeza, precisam ser consertadas, organizadas, descartadas ou pintadas. Seguindo as instruções desta lição, execute pelo menos uma dessas tarefas este mês. Incentive as crianças a limpar uma gaveta, arrumar

um armário, varrer ou limpar um quarto. Mostre orgulho e gratidão pela contribuição de cada uma delas. Tome a decisão de melhorar a espiritualidade do seu lar, aplicando os princípios do evangelho com regularidade na vida em família.

Escritura Adicional

- Doutrina e Convênios 109:8 (organizar, preparar e estabelecer uma casa de Deus)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia a lição 20, "Como Administrar Nosso Lar", e a lição 31, "Como Criar um Ambiente Mais Espiritual no Lar", no *Manual Básico da Mulher SUD, Parte A*.
2. Esteja preparada para ajudar os membros da classe a identificar as áreas internas ou externas de sua casa que precisam ser limpas ou arrumadas.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E FAMILIAR

O SERVIÇO NA IGREJA

Lição 28

O propósito desta lição é ajudar-nos a aceitar chamados para servir na Igreja.

Oportunidades de Servir na Igreja do Senhor

O Senhor ordenou a Seus filhos, por intermédio dos profetas, que servissem uns aos outros. (Ver Salmos 100:2; Mosias 2:18.) Os chamados da Igreja dão-nos oportunidades de servir as pessoas. O Presidente Hugh B. Brown explicou sobre a influência que podemos exercer quando servimos de boa vontade na Igreja:

"Quando servia como coordenador religioso do exército, eu estava em Londres, na Inglaterra. Enviei o seguinte telegrama ao capelão chefe de um grande acampamento perto de Liverpool: 'Estarei em seu acampamento amanhã de manhã, às 10 horas. Por favor, notifique os rapazes mórmons de seu acampamento de que teremos uma reunião'.

Quando cheguei na manhã seguinte, encontrei setenta e cinco jovens. (…)

Do meio do grupo saiu um homem que me cumprimentou e disse: 'Sou a pessoa a quem o senhor telegrafou, o capelão deste acampamento. Só recebi seu telegrama hoje de manhã [ou seja, no domingo]. Depois que o recebi, fiz uma pesquisa cuidadosa e descobri que havia setenta e seis rapazes mórmons neste acampamento. Setenta e cinco estão aqui, e um no hospital.

Depois, acrescentou: 'Gostaria de saber como é que consegue isso. Tenho seiscentos rapazes de minha igreja neste acampamento, e se mandasse avisá-los com seis meses de antecedência, ainda não conseguiria essa freqüência. Diga-me como consegue'.

'Bem, se o senhor quiser assistir à nossa reunião, mostraremos como conseguimos isso', respondi. Ele acompanhou-me à reunião e diante de nós sentaram-se os setenta e cinco rapazes. Fiz com que o ministro se sentasse ao meu lado.

Perguntei: 'Quantos de vocês foram missionários?' No mínimo cinqüenta por cento levantaram a mão. Apontei para seis deles e disse: 'Venham administrar o sacramento'. Apontei para outros seis e disse:

'Venham à frente e preparem-se para falar'. Olhei para meu amigo, o ministro, e vi que ele estava de boca aberta, tão grande era sua surpresa. Ele nunca tinha visto nada igual. (…)

Continuei: 'Quem sabe reger música?' A maioria levantou a mão e eu escolhi um. 'Quem sabe tocar neste órgão portátil?' Novamente muitas mãos se levantaram e um foi selecionado. (…)

Demos prosseguimento à reunião, e os rapazes escolhidos falaram com grande poder e convicção. (…) Quando terminaram, falei: 'Rapazes, temos que terminar'.

Eles disseram: 'Vamos fazer uma reunião de testemunho'. (…)

Virei-me para meu amigo, o ministro, e disse: 'Sei que para o senhor isso não é comum. Faz duas horas que estamos aqui e vamos ficar mais duas. Se preferir retirar-se, esteja à vontade'.

Ele pôs a mão no meu joelho e indagou: 'Posso ficar, por favor?' Eu, naturalmente, o encorajei a ficar e durante duas horas aqueles jovens (…) prestaram testemunho da veracidade do evangelho. (…)

Finalmente chegamos ao fim. Terminamos, e o ministro, virando-se para mim, disse: 'Sr. Brown, sou ministro do evangelho há vinte e um anos, mas nunca passei por uma experiência semelhante a essa'. E novamente perguntou: 'Como é que o senhor consegue? Como é que sabia quais os rapazes que deveria chamar?'

Repliquei: 'Não fazia diferença quem eu chamasse. Estavam todos preparados'. [*An Eternal Quest—Freedom of the Mind*, Brigham Young Speeches of the Year, (13 de maio de 1969), pp. 14–17]

- O que o ministro notou de diferente em nossa Igreja? Para que os jovens estavam preparados? Como haviam-se preparado?

- Por que é importante que nos preparemos para o trabalho na Igreja?

"Na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias não há clero profissional, como em outras igrejas. (…) *Todos* os seus membros estão sujeitos a serem chamados para prestar serviço e desempenhar atividades na Igreja." (Boyd K. Packer, Conference Report, abril de 1966, p. 146; *Improvement Era*, junho de 1966, p. 551.)

Sempre que ramos, alas e estacas são organizados, os membros da Igreja são chamados para servir em todos os cargos dessas unidades.

Como Somos Chamados para Servir na Igreja

Nossos líderes têm a responsabilidade de chamar membros para preencher os cargos na Igreja. Eles conhecem os requisitos de cada cargo e as qualificações desejáveis. Com isso em mente, os líderes da Igreja examinam com cuidado a lista de pessoas elegíveis, buscando inspiração e orientação do Senhor ao fazerem cada chamado.

Quando servia como conselheiro na Primeira Presidência, o presidente Gordon B. Hinckley disse: "Segue-se, na Igreja, um princípio de revezamento nas responsabilidades. A desobrigação é inerente ao chamado e deve ser esperada e bem recebida após um serviço dedicado". ("Apoio aos Oficiais da Igreja". *A Liahona*, julho de 1984. p. 4)

Falando de seu próprio chamado, O Presidente Hinckley disse:

"Nós [os Apóstolos] servimos graças à tolerância do Pai Eterno, cientes de que Ele pode facilmente remover-nos, a qualquer hora que o desejar. Somos responsáveis perante Ele nesta vida, e Lhe prestaremos contas quando estivermos diante Dele para fazer nosso relatório. Espero não estarmos em falta. Espero que nesse dia, eu tenha a oportunidade de permanecer diante de meu Amado Salvador, para prestar contas de minha mordomia, sem ficar envergonhado, sem tristezas ou desculpas. É assim pensando que tento conduzir minha vida. Sei que não sou perfeito, que tenho muitas fraquezas, mas posso dizer que tenho tentado fazer o que o Senhor espera que eu faça, como servo Seu e dos membros desta Igreja no mundo todo, e, em particular, como servo de meu amado Presidente, nosso Profeta, Vidente e Revelador. (*A Liahona*, janeiro de 1991, p. 61)

- O que o testemunho do Presidente Hinckley acerca de seu chamado nos ensina a respeito de nosso próprio chamado para servir?

Uma vez escolhidas, somos chamadas pelo líder do sacerdócio para uma entrevista em particular. Nessa ocasião, ele examina as responsabilidades do novo chamado e faz perguntas sobre nossa vida pessoal e familiar, para ajudar-nos a calcular se podemos dispor do tempo exigido para a preparação, assistência às reuniões, viagens etc., que o chamado exige. Devemos saber a quem prestar contas e a quem pedir ajuda. Às vezes é pedido à família que prometa apoiar a pessoa que está sendo chamada.

O Élder Loren C. Dunn declarou a respeito da natureza de um chamado na Igreja: "Um chamado na Igreja é um assunto pessoal e sagrado, e devemos saber que fomos chamados para agir em nome do Senhor. Toda pessoa desta Igreja tem o direito de saber que foi chamada por Deus. Se não tiver essa certeza, eu sugeriria que levasse seu cargo em fervorosa consideração, de maneira que possa receber aquilo a que tem direito". (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro* para 1978–1979, Viver Espiritual, lição 8, p. 51)

- Como podemos ter certeza de que os chamados que recebemos são do Senhor?

Como Receber Ajuda no Cumprimento de Nossos Chamados

Mesmo sabendo que o chamado é feito por inspiração, às vezes nos sentimos despreparadas, incapazes ou inseguras. As escrituras dizem que Moisés, Jeremias, Enoque e outros escolhidos do Senhor tiveram sentimentos parecidos. (Ver Êxodo 4:10; Jeremias 1:6; Moisés 6:31.)

O Élder Richard G. Scott falou a respeito de como ele venceu suas preocupações quando foi chamado para ser Autoridade Geral:

"Sinto-me tranqüilo, apesar dos sentimentos de incompetência pessoal, pois o Senhor disse: 'E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles'. (Éter 12:27) (…)

Reconheço o quanto são reais as orientações do Espírito Santo. Em momentos de extrema necessidade, após haver meditado e orado profundamente para receber a confirmação de uma atitude que devia tomar, elas me deram o sentimento confortador de que tudo correria bem". (Richard G. Scott, "Gratidão", *A Liahona*, outubro de 1977, p. 70)

- Mostre o cartaz da seguinte citação ou escreva-a no quadro-negro: "*É servindo que aprendemos a servir*". (Spencer W. Kimball, "Pequenos Atos de Serviço", *A Liahona*, dezembro de 1976)

Sobre o sentimento de que não estamos em condições de exercer nossos chamados, o Presidente Spencer W. Kimball nos disse:

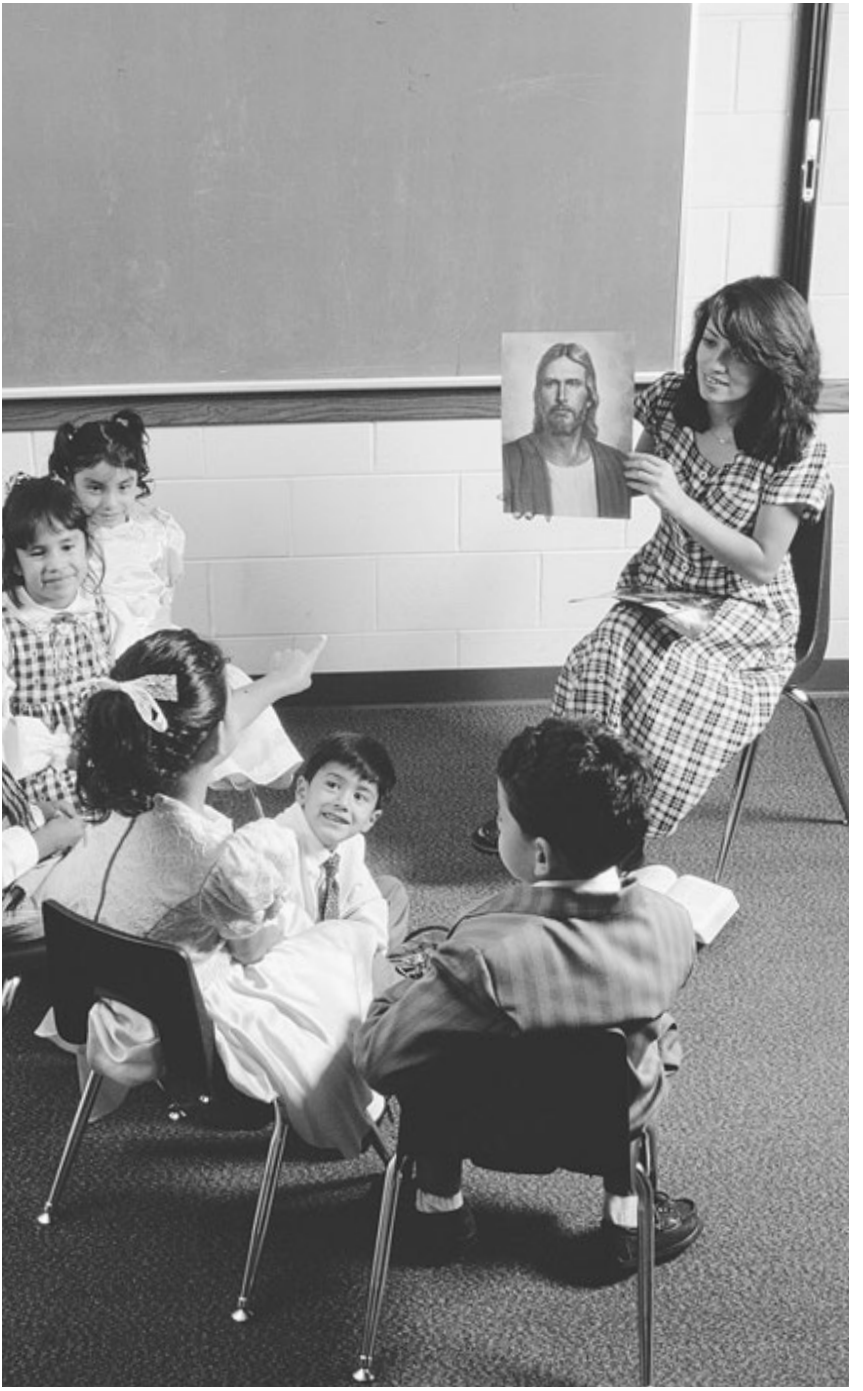
"Aprendi que é servindo que aprendemos a servir. (…) É importante que nos esqueçamos de nós mesmos e nos mostremos genuinamente interessados naqueles que Deus nos confiou como parte de nossos chamados". (*A Liahona*, dezembro de 1976, p. 1)

- De acordo com o Presidente Kimball, como devemos aprender a servir? Qual o conselho que ele nos dá, para sobrepujar o sentimento de que não temos capacidade de exercer determinado cargo?

- Mostre o auxílio visual 28-a, "Os chamados dão-nos oportunidade de desenvolver nossos talentos e servir os outros".

Podemos ganhar mais confiança em nós mesmas, compreendendo que o Senhor conhece nossa capacidade, talentos e potencial, e que, à luz de tal conhecimento, nos selecionou para servir em nossos chamados.

O bispo ou presidente do ramo, distrito ou estaca pode dar-nos uma bênção para ajudar-nos no novo chamado. Essa bênção chamamos de "designação". Quando somos chamadas para servir na Igreja, não se espera de nós que trabalhemos sozinhas. Podemos receber poder, força e assistência do Senhor. Ele disse que podemos ter Seu Espírito "pela



28-a, Os chamados dão-nos oportunidade de desenvolver nossos talentos e servir os outros.

oração da fé". (D&C 42:14) Podemos também ter certeza de que, se formos dignas, "[seremos] ensinados do alto e (…) investidos de poder" para servir de acordo com Sua vontade. (D&C 43:16)

Quando o Élder L. Tom Perry foi chamado para o Quórum dos Doze, declarou: "Quando se vive o evangelho, o Senhor sempre está ali. Tive a prova de que, se estudasse e estivesse preparado, o Senhor sempre confirmaria ou me faria saber a direção que eu deveria tomar". (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro para 1978—1979*, Viver Espiritual, lição 8, p. 51)

- Por que é importante que o Espírito do Senhor nos ajude em nossos chamados?

Os líderes de ramo, ala, distrito e estaca também foram chamados para nos ajudar a cumprir nossos chamados. Devemos procurar sua ajuda e escutar seus conselhos, bem como assistir às reuniões, pois nelas recebemos treinamento, ensino e inspiração.

- Cite alguns líderes que a tenham ajudado.

Além das escrituras, temos livros de lições e manuais para nos instruir e guiar. A Igreja publica os discursos do profeta e de outras autoridades proferidos nas conferências gerais. As revistas da Igreja publicam esses artigos. Em muitas áreas, os discursos podem ser lidos pela Internet. Devemos estudar e seguir as instruções e conselhos dados nessas mensagens inspiradas de nossos líderes.

- Como podemos ganhar confiança em nossos chamados seguindo o conselho das Autoridades Gerais e usando o material autorizado pela Igreja?

Nossa Responsabilidade Pessoal para com Nossos Chamados

Quando aceitamos responsabilidades na Igreja tornamo-nos Seus mordomos. Isso quer dizer que determinadas responsabilidades nos são confiadas e somos Seus agentes no cumprimento das mesmas. Também somos responsáveis perante o Senhor por aquilo que nos foi confiado. Foi-nos dada uma mordomia com respeito ao trabalho para o qual fomos chamadas.

- Ler Doutrina e Convênios 72:3–4. Quem é responsável por sua mordomia perante o Senhor? O que Ele promete aos fiéis nas mordomias ou chamados?

- Ler Doutrina e Convênios 107:99–100. Por que todo chamado na Igreja é importante? Por que devemos fazer o melhor possível, quando servimos na Igreja?

Conclusão

A irmã Belle S. Spafford, ex-presidente geral da Sociedade de Socorro, disse: "O chamado do Senhor, 'Segue-me', é tão válido para nós como o foi no tempo dos antigos discípulos. (…) Sua obra tem que prosseguir. Seu progresso depende do esforço que lhe emprestamos. Ele é tolerante para com nossas fraquezas. Somos chamadas para determinado trabalho por causa de alguma aptidão que possuímos. Cabe a nós a responsabilidade de aceitar chamados, de crescer em Seu serviço". (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro* para 1977–1978, Relações Sociais, lição 4, p. 111)

Temos muitas oportunidades de servir ao Senhor na Sua Igreja e devemos cumprir nossos chamados inspirados da forma que Ele deseja.

Desafio

Lembre-se de que servir ao Senhor é um privilégio. Lembre-se também de que Ele inspira Seus líderes a nos chamar para trabalhar na Igreja. Ao desempenharmos nossos chamados, devemos pedir ajuda ao Senhor e a nossos líderes, usar as escrituras e os manuais autorizados. Devemos estar dispostas a aceitar plena responsabilidade por nossas mordomias. Prepare uma lista das maneiras de melhorar sua mordomia no desempenho de seu chamado atual na Igreja.

Escrituras Adicionais

- Salmos 100:2 (servir ao Senhor com alegria)
- João 15:16 (produzir frutos)
- Hebreus 5:4 (homens chamados por Deus)
- Mosias 2:16–18 (ao servirmos uns aos outros estaremos servindo a Deus)
- Doutrina e Convênios 105:35–37 (a voz do Espírito manifesta quem é o escolhido)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho* capítulo 28, "Serviço".
2. Examine a lição 12, "A Organização da Igreja", neste manual.
3. Prepare o cartaz sugerido na lição ou escreva os dizeres no quadro-negro.
4. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

COMO DESENVOLVER LIDERANÇA

Lição 29

O propósito desta lição é ajudar-nos a ser boas líderes e a seguir melhor a orientação de nossos líderes.

A Necessidade de Bons Líderes

O Presidente Spencer W. Kimball contou esta história sobre como os líderes influenciam seus liderados:

"Há muitos anos, quando eu estava na presidência da Estaca de São José, no Arizona, certo domingo, cumpri uma designação na Ala de Éden. O prédio era pequeno, e a maior parte das pessoas estava sentada perto de nós, que ocupávamos a plataforma, a cerca de meio metro acima do chão do edifício.

Conforme a reunião se desenrolava, meus olhos foram atraídos por sete meninos no primeiro banco da capela. Eu estava encantado com os sete meninos naquela conferência de ala. Fiz uma anotação mental e depois desviei a atenção para outras coisas, mas logo tornei a focalizar os sete meninos.

Pareceu-me estranho que cada um dos sete levantasse a perna direita e a colocasse sobre o joelho esquerdo, e depois, num mesmo instante, todos mudassem juntos, e colocassem a perna esquerda sobre o joelho direito. Pensei no quanto aquilo era incomum, mas não me incomodei mais.

Em uma ou duas ocasiões, todos em uníssono coçavam a cabeça com a mão direita, e depois os sete meninos apoiavam o rosto na mão, e em seguida, simultaneamente, retornavam ao cruzamento das pernas outra vez.

Tudo me parecia tão estranho, e eu pensava a respeito enquanto tentava coordenar as idéias do que diria na reunião. De repente compreendi que aqueles meninos estavam-me imitando!

Naquele dia, aprendi uma lição em minha vida: (…) que precisamos ser muito cautelosos, porque os outros nos observam e encontram em nós seu exemplo." (Conference Report, outubro de 1974, p. 112; *Ensign*, novembro de 1974, p. 79)

As pessoas estão sempre à procura de alguém a quem seguir, alguém que os lidere. Líder é a pessoa que vai à frente das outras, para dirigi-las ou guiá-las ou ainda para mostrar-lhes como fazer algo. Os líderes não só dizem aos outros o que fazer e como fazê-lo, mas dão-lhes o exemplo, ajudando-os a crescer.

■ Mostre o auxílio visual 29-a: "Uma irmã ensinando a cozinhar".

Quando procuramos orientação e liderança, olhamos para nossos pais e amigos, para nossa comunidade e para nossos líderes religiosos. Ouvimos suas palavras e observamos suas ações. Freqüentemente pautamos nossa vida pelo que nos aconselham, ou seguimos aquilo que os vemos fazer. Quando nos instruem, os professores são líderes e aprendemos a seguir suas instruções.

■ Faça as seguintes perguntas às irmãs e escreva as respostas no quadro-negro: Quais são as características das pessoas a quem você gosta de seguir?

■ O que nós, lideradas, podemos fazer para ajudar nossos líderes?

■ Como o desenvolvimento dessas características pode ajudá-la a tornar-se uma boa líder bem como uma pessoa mais obediente às instruções?

Cada uma de nós é líder. Toda pessoa, em alguma ocasião, em algum lugar e de alguma forma, lidera outra pessoa ou grupo. Nossa vida toca a vida dos outros e nós os influenciamos, quer desejemos ou não. Nossa influência, que difere da de outras pessoas, é a nossa liderança.

Os líderes nem sempre têm que ocupar uma posição designada numa organização formal, tal como a Igreja ou comunidade. As oportunidades de liderança são variadas e surgem em todas as áreas de nossa vida: em nossa casa, com nossa família e amigos, na vizinhança, na comunidade e na Igreja.

■ De que forma você é ou pode ser uma líder em sua casa? E na comunidade?

Já que de uma forma ou de outra cada uma de nós é líder, é importante que aprendamos a ser boas líderes. Com técnicas adequadas de liderança, podemos aperfeiçoar a nós mesmas, ajudar os outros e fortalecer nosso relacionamento com amigos e familiares. Como líderes de sua família, os pais devem procurar liderar da melhor forma possível. A capacidade de exercer boa liderança ajuda-nos a trabalhar harmoniosamente com nossos familiares, amigos e vizinhos.

Conforme a Igreja é organizada em todo o mundo e o trabalho do Senhor continua a se expandir, muitas de nós seremos chamadas para liderar.

29-a, Uma irmã ensinando a cozinhar.

O Élder Sterling W. Sill acentuou o valor de bons líderes: "O soldado consegue lutar com mais bravura, o vendedor, vender mais, a criança, fazer melhor suas tarefas escolares e o missionário, converter mais pessoas, se trabalharem sob a direção de alguém que os saiba ensinar, inspirar, treinar, supervisionar, amar, incentivar e fazer aquelas outras coisas importantes que os bons líderes fazem". ("The Problem Is Always the Same", *Ensign*, março de 1973, p. 34)

Podemos desenvolver a capacidade de liderar, se nos esforçarmos. Precisamos preparar-nos, aprendendo os princípios da boa liderança por meio das atividades da Igreja. Em seguida, precisamos viver esses princípios em nossa vida.

Jesus, o Líder Ideal

■ Mostre o auxílio visual 29-b: "Jesus Cristo e os Apóstolos".

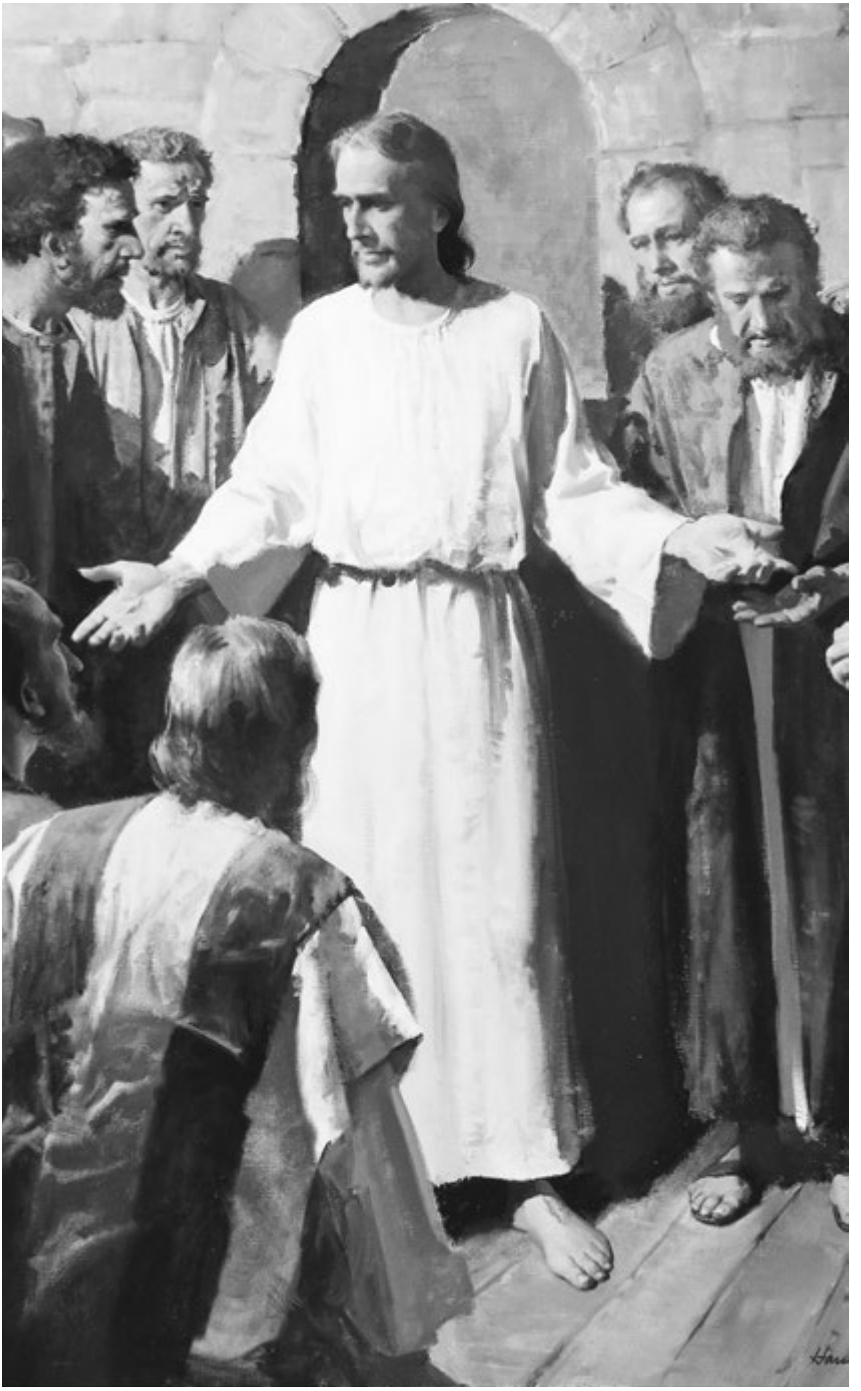
Jesus Cristo foi o líder exemplar, porque aprendeu a seguir perfeitamente a vontade de Seu Pai. Para ser líderes realmente eficientes, temos de aprender a obedecer à admoestação do Salvador: "Vem, (…) segue-me". (Marcos 10:21) Para tanto, é necessário que aprendamos a fazer o que o Salvador fez e seguir Seu exemplo. Segue-se uma lista de qualidades de liderança que podemos aprender com o Salvador:

Jesus Se preparou. Ele jejuou, orou e estudou, sempre procurando aprender a vontade do Pai. Fomos admoestados a estudar e nos preparar. (Ver D&C 88:118–119.) Quando jejuamos, oramos e estudamos, podemos saber qual é a vontade do Pai Celestial e aumentar nossa capacidade de seguir Sua orientação.

Jesus amava as pessoas que liderou. O amor é a qualidade mais importante que uma líder pode ter, porque a torna capaz de se importar genuinamente com aquelas as quais lidera. Se ela as ama, sentirá desejo de ajudá-las a aperfeiçoar sua vida; terá preocupação com suas necessidades e vontade de ajudá-las a alcançar seus objetivos. Como membros da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, temos um objetivo em comum de voltar a viver com o Pai no reino celestial. Sempre que, como líderes, cuidarmos de nossas responsabilidades, será somente por meio do amor que poderemos ajudar as outras pessoas a alcançar tal objetivo. O amor é um grandioso meio de motivação. O Élder Neal A. Maxwell disse que "liderança é o amor em ação". [*A More Excellent Way* (1967) p. 44] Lembremo-nos da admoestação do Salvador: "Que vos ameis uns aos outros; como eu vos amei". (João 13:34)

■ Por que o amor é mais eficaz do que a força quando trabalhamos com os outros?

■ Como nossa capacidade de amar pode aperfeiçoar nossa capacidade de liderança, principalmente no lar?



29-b, Jesus Cristo e os Apóstolos.

Jesus ensinou a Seus discípulos o propósito de Seu trabalho. Ele ajudou-os a compreender a parte que desempenhavam em Seu trabalho e a ter uma visão de suas importantes responsabilidades. Nós precisamos dar àquelas que seguem nossa liderança a visão que temos do propósito de nosso trabalho e ajudá-las a compreender que papel desempenham.

- Como o fato de ajudarmos as crianças a compreenderem seu propósito na família ajuda-as a seguir melhor a liderança de seus pais?

Jesus baseou Sua liderança no princípio do arbítrio. Ele não forçou Seus discípulos a seguirem-No. Convidou-os a virem até Ele.

O arbítrio é um dos princípios essenciais do evangelho de Cristo. Quando tentamos forçar alguém a nos seguir, estamos usando o método de Satanás. Se queremos liderar como Cristo fazia, devemos conceder aos outros a liberdade de escolha. Ao descrever o que esperava de Seus seguidores, Jesus foi honesto. Ao liderarmos, devemos fazer com que os outros saibam o que esperamos deles, e o que eles podem esperar de nós. Quando delegarmos responsabilidades, devemos explicar cuidadosamente os deveres, o tempo exigido, as reuniões que esperamos que assistam e o que devem realizar. Devemos respeitar sua decisão com respeito a tais responsabilidades.

- Por que é importante que as pessoas saibam o que se espera delas antes de aceitarem uma responsabilidade? De que forma dar instruções específicas às crianças pode ajudá-las a realizar melhor suas tarefas domésticas?

Jesus deu aos discípulos tarefas significativas, que continham algum desafio. Esse tipo de tarefa ajuda-nos a sentir que somos necessárias. Quando pedimos às pessoas que façam coisas apenas para conservá-las ocupadas, isso geralmente não dá bons resultados. Como líderes, precisamos ajudar nossas lideradas a sentir que o que fazem é importante. Quando lideramos, devemos certificar-nos de que não estamos abusando do tempo alheio, delegando tarefas desnecessárias. Mas todos precisam reconhecer que, às vezes, é necessário fazer tarefas maçantes. Devemos mostrar-nos dispostas a aceitar tais tarefas da mesma forma que aceitamos outras que nos parecem mais fáceis ou proporcionam o reconhecimento e elogio dos outros.

Jesus demonstrou responsabilidade tanto para com Seus propósitos como para com Seu povo. Ele sentiu a responsabilidade de ajudar no crescimento de Seu povo. Não só desejava edificar o reino do Pai, mas também exaltar o povo. O Profeta Joseph Smith expressou a mesma idéia quando disse a respeito dos santos: "Ensino-lhes princípios corretos e eles se governam a si mesmos". (Citado por John Taylor em "The Organizations of The Church", *Millennial Star*, 15 de novembro de 1851, p. 339.) Este deve ser nosso propósito: ajudar nossas lideradas a crescer e alcançar a exaltação.

■ Por que é importante que conservemos em mente, acima de tudo, a exaltação das pessoas que lideramos?

Jesus era um bom ouvinte. Ele criou uma atmosfera de amor e aceitação que fez com que Seus seguidores se sentissem bem, porque ouvia com carinho. Ele arranjava tempo para ouvi-los e compreender suas necessidades. (Ver Lucas 7:1–10 e João 8:1–11.) Também devemos exercitar esse mesmo tipo de preocupação.

Jesus muitas vezes ajudou Seus seguidores a pensarem por si próprios, fazendo-lhes perguntas. Isso ajudava-os a compreender o que Ele tentava ensinar-lhes. (Ver Mateus 16:13–19; 19:16–22 e João 21:15–17.) Para sermos boas líderes, precisamos ajudar as pessoas a resolverem seus problemas e enfrentarem as dificuldades. Podemos fazer-lhes perguntas para ajudá-las a pensar nas possíveis soluções dos problemas. Devemos mostrar que temos confiança nelas e incentivá-las a encontrarem saídas para suas dificuldades e tomarem decisões. Como mortais, achamos difícil decidir por nós mesmas o tempo todo, e sentimo-nos encorajadas e fortalecidas com a ajuda alheia. Devemos também pedir força e ajuda ao Pai Celestial por meio da oração sincera.

Jesus foi consistente na obediência aos mandamentos. Ele não mudou Seu padrão de comportamento para agradar os outros. Sua vida foi exemplar. Se seguirmos Seu exemplo de boa vontade e controlarmos nossas ações para que sejam justas, seremos bons exemplos para nossas lideradas. Precisamos viver os padrões do evangelho em todos os sentidos. (Qualidades de liderança adaptadas por Neal A. Maxwell, (…) "*A More Excellent Way*", pp. 53–54)

■ Por que o exemplo é parte importante de sua liderança? Como e o que você ensina com a vida que leva?

Seguir o Exemplo de Liderança de Jesus

Uma jovem contou a história a seguir sobre a grandiosa influência do bom exemplo:

"Quando eu tinha dezesseis anos de idade, passava a maior parte do tempo sem ir à escola e à Igreja devido a uma enfermidade. Quando chegava a ir a um desses lugares, não podia participar das atividades. Como eu não conseguia fazer amigos nem me envolver muito com as pessoas nessas condições, me sentia muito sozinha.

Só uma vez tentei participar e inscrevi-me (…) num concurso de oratória da ala. O vencedor entraria no concurso da estaca. Aconteceu que fui a única participante da ala e, sem ouvirem meu discurso, meus líderes mandaram-me participar do concurso da estaca, no qual tive uma péssima atuação. Decidi então retrair-me ainda mais e afastar-me das pessoas para não magoar ninguém.

Mas minha professora na Mutual tinha outra opinião a meu respeito. Pela primeira vez, tive uma professora que não me deixava ficar sentada calada no meu canto. Quando lhe pediram que organizasse um banquete na estaca, ela me designou para escolher um tema, sugerir tópicos para os discursos e ser a apresentadora do programa. Disse-lhe que não poderia fazê-lo, mas ela seguidamente me assegurava: 'Você pode, sim. Vou ajudá-la em tudo que precisar'.

Eu gostava tanto dela, que estava disposta a tentar, embora sabendo no íntimo que ia fracassar. Primeiro conversamos sobre os temas possíveis. Quando nos reunimos com um comitê de moças, porém, ela me fez apresentar-lhes minhas idéias e não assumiu a autoria ou participação nas mesmas. Escrevi meu discurso e, com suas sugestões pertinentes e carinhosas, revisei-o muitas vezes, acabando eu mesma reconhecendo que estava bom.

'Mas não posso levantar-me diante de trezentas moças e falar', disse-lhe eu. 'Vou causar péssima impressão; não sou bonita nem atraente e vou estragar a festa toda.' Com um braço em volta de mim, ela respondeu: 'Isso tudo é bobagem; você vai ser a estrela da noite!'

Ela ouviu meu discurso muitas vezes e chegou a levar-me ao hotel onde o banquete seria realizado; arranjou também um microfone, para que eu pudesse treinar, familiarizando-me, assim, com o ambiente. Depois pediu para ver o vestido que eu ia usar e, na noite da festa, trouxe-me um pequeno buquê, que não só combinava com o vestido, mas também levantou meu ânimo. Fez também com que sua cabeleireira arrumasse o meu cabelo, para deixar-me mais atraente.

O melhor de tudo, porém, foi o fato de haver-se ajoelhado comigo um pouco antes do evento, dizendo ao Senhor que eu era uma jovem muito querida, que me havia esforçado e necessitava de Sua ajuda para me sair bem. Como eu poderia falhar, com seu amor e o do Salvador a me envolver?" (Texto de "*A More Excellent Way*", proferido na Conferência de junho de 1968, pp. 5–7.)

- O que fez essa líder para ajudar a jovem? (Escreva as respostas no quadro-negro e debata cada uma delas, relacionando-as à liderança.) Como essa líder seguiu o exemplo de Jesus ao liderar?

Como Desenvolver Liderança no Lar

Os líderes da Igreja sempre expressaram forte testemunho da importância do lar no desenvolvimento de uma liderança cristã.

"Já que a necessidade de liderança aumenta com a importância da instituição que serve, a liderança no lar passa a ser da máxima importância. 'Nenhum sucesso compensa o fracasso no lar' [Presidente David O. McKay (citando J. E. McCulloch)] A organização básica da qual depende a felicidade de todos é a família." (Sterling W. Sill, *Ensign*, março de 1973, p. 34)

É no lar que aprendemos primeiramente a trabalhar com os outros, a realizar tarefas, a delegar trabalhos e pedir ajuda. A preocupação genuína por todo indivíduo deve ser a atitude dominante no lar.

Um ambiente familiar correto pode levar ao desenvolvimento de qualidades que ajudarão os pais e os filhos a serem bons líderes. Podemos desenvolver a auto-estima em nossos familiares, proporcionando-lhes a oportunidade de desenvolverem seus talentos e realizarem bem suas tarefas, em seguida elogiando e estimulando seus esforços. As crianças desenvolvem autoconfiança quando recebem a designação de ajudar nas tarefas que são capazes de realizar. É no lar que aprendemos a conversar com os outros e aceitar sugestões, é onde aprendemos a resolver problemas e sobrepujar dificuldades. Nele podemos aprender a seguir bons exemplos e a ser um bom referencial para os outros.

Os pais devem dar o exemplo, servindo na Igreja com a atitude correta. O mesmo deve acontecer no lar e na comunidade. O comportamento exemplar dos pais servirá de incentivo para os filhos, ajudando-os a aprender a tornarem-se bons líderes. É importante que as crianças sejam apoiadas e incentivadas em suas responsabilidades. "Quando, em nossa vida familiar, achamos lugar para técnicas informais de liderança, ajudamos nossos filhos a acharem um lugar em seu coração e na vida futura para os deveres e desafios da liderança." (Neal A. Maxwell, (…) *A More Excellent Way*, p. 132)

- Como podemos desenvolver a capacidade de liderança de nossos filhos, dando-lhes designações na noite familiar? Como o trabalho em conjunto pode desenvolver a liderança de nossos familiares? Como as crianças mais velhas podem desenvolver sua liderança na família?

Conclusão

Todas somos líderes para alguém, seja informalmente para colegas, amigas e entes queridos, ou formalmente, em virtude de um cargo que nos foi designado na Igreja, na comunidade ou em outras organizações. Nossas oportunidades de liderança como membros da Igreja estão sempre aumentando. Podemos aprender a ser melhores líderes, seguindo o exemplo de Jesus e dos líderes da Igreja. A responsabilidade mais importante nesse sentido, para os pais, é com a família. Por meio do exemplo e de palavras, devemos incentivar e ajudar nossos filhos a tornarem-se bons líderes.

Desafio

Pense em alguém que serviu, ensinou ou liderou você. Pergunte a si mesma o que essa pessoa fez especificamente, que a ajudou. Tente desenvolver as mesmas qualidades em sua vida.

Planeje com sua família um modo de dar a cada indivíduo, na noite familiar e nas atividades em conjunto, a oportunidade de desenvolver sua capacidade de liderar. Em casa, na comunidade e na Igreja pratique a boa liderança e a capacidade de seguir orientações de um líder.

Escrituras Adicionais

- Provérbios 4:11 (Deus conduz por veredas de retidão)
- João 13:15 (devemos seguir o exemplo de Cristo)
- 1 Néfi 3:7 (Deus nos ajuda a realizar nosso trabalho)
- Mosias 2:17 (quando servimos ao próximo, servimos a Deus)
- Doutrina e Convênios 58:26–28 (devemos fazer coisas boas)
- Doutrina e Convênios 121:41–44 (diretrizes para uma liderança cristã)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Examine o capítulo 11 de *Princípios do Evangelho*, "A Vida de Cristo".
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

APRENDER A DELEGAR RESPONSABILIDADES

Lição 30

O propósito desta lição é ensinar-nos que saber delegar nos ajuda a cumprir nossas responsabilidades.

A Importância de Delegar de Maneira Correta

"Quando criança, muitas vezes ficava observando Sansão, um lindo cavalo cinza-mosqueado, de esplêndida estrutura, e de uma altura tal que parecia elevar-se acima de mim, como uma torre. Embora grande, ele era gentil e amigável e gostava tanto de doces que sacudia a cabeça para cima e para baixo, em sinal de aprovação quando era alimentado. Todos o amavam.

Sansão era um cavalo de carga, e ficava todos os dias ao pé de uma colina íngreme, esperando as pesadas cargas que tinha de puxar. Ele sempre puxava à frente dos outros cavalos. Quando chegava a carreta carregada, empinava as orelhas e batia as patas com força—era a oportunidade de mostrar sua força.

Sansão era um exibicionista. Quando seu dono o conduzia até onde estava a carga e prendia as correntes aos varais, ele não esperava pelos outros cavalos—ele era um Sansão! Com a cabeça baixa, os joelhos quase tocando o chão, fagulhas saindo dos cascos, ele praticamente puxava a carga toda sozinho, pois não permitia que os outros cavalos fizessem sua parte.

Perguntamos ao dono de Sansão por que não lhe era dado um descanso da posição em que ficava, sempre na frente, colocando-o entre os varais, como os outros cavalos, e ele nos disse que o cavalo não puxava a carga quando colocado atrás, com os outros, pois lá não podia mostrar-se. Ele não cooperava, a menos que estivesse na frente, fazendo tudo sozinho.

Um dia não vi Sansão ao pé da colina, mas, sim, um cavalo estranho em seu lugar. Com os olhos cheios de lágrimas, perguntei o que acontecera e foi-me respondido que estava morto. Tinha morrido do coração—ou, em outras palavras, de excesso de trabalho.

Muitos líderes são como o Sansão; querem todo o trabalho e glória para si mesmos e se recusam a cooperar com os outros. O poder da

Igreja consiste numa *combinação* de forças, e essa força é desperdiçada por aqueles que tentam puxar a carga toda sozinhos.

Não há lugar para Sansões na Igreja, pois os bons líderes compartilham suas responsabilidades!" (Frederick W. Oates, *Millennial Star*, março de 1959, p. 129)

Se formos boas líderes, dividiremos com outras pessoas a nossa carga. Ao delegar certos deveres, estamos dando a outros a oportunidade de servir. O sogro de Moisés, Jetro, deu-lhe um importante conselho sobre o propósito da delegação.

- Ler Êxodo 18:13–23. Que razões apresentou Jetro a Moisés, para que este delegasse responsabilidade a outros? (Ver os versículos 18, 21–23.) Como essas mesmas razões se aplicam a nós, hoje em dia, no cumprimento dos chamados na Igreja?

Quando delegamos responsabilidades, autorizamos outros a nos representar. Damos a eles poder e autoridade para agir por nós. Na Igreja, podemos pedir-lhes que dirijam uma reunião, leiam uma escritura, contem uma história, façam a decoração ou ajudem de outra forma. No lar, podemos designar tarefas aos filhos, tais como ajudar a fazer a comida, limpar, plantar etc. Fazemos isso por saber que não podemos realizar tudo sozinhas e porque assim damos a outros oportunidade de crescer e desenvolver seus talentos.

Se delegarmos com sabedoria e aceitarmos as responsabilidades que nos são delegadas, seremos capazes de trabalhar em harmonia e estaremos em condições de servir melhor ao Pai Celestial, porque faremos nosso trabalho com maior rapidez e eficiência. Bons líderes conseguem resultados mais satisfatórios quando pedem ajuda a pessoas com diferentes talentos e aptidões.

O Padrão de Jesus para Delegar

O Presidente Ezra Taft Benson disse que "o próprio fundamento do mundo foi lançado por delegação de autoridade. (…) Muitas vezes Jesus lembrou ao povo de que Sua missão na Terra era feita por autoridade delegada. (…)

Falando aos judeus, na sinagoga, Jesus disse que havia sido enviado pelo Pai: 'Porque eu desci do céu, não para fazer a minha vontade, mas a vontade daquele que me enviou'. (João 6:38)" [*God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* (1974), p. 133]

Por Seus ensinamentos e exemplos, Jesus nos ensinou a delegar de maneira correta e eficaz.

Primeiro: Jesus estabeleceu Sua Igreja, tendo por base a delegação de autoridade. Quando estava na Terra, chamou apóstolos e setentas para ajudá-Lo a dirigir os negócios da Igreja. Delegou várias

responsabilidades. Todos deviam ajudar na edificação do Seu reino e, por seus serviços, desenvolver sua própria capacidade. Fazendo isso, Jesus ajudou a edificar e exaltar as pessoas. A Igreja atualmente baseia-se no mesmo princípio. Ajudamos a treinar outros, delegando-lhes cuidadosamente responsabilidades. Seguindo o exemplo de Jesus, desenvolvemos nossa própria capacidade de delegar e fazer com que o trabalho seja realizado.

Segundo: Jesus fez um esboço dos deveres e responsabilidades daqueles a quem escolheu para ajudá-Lo em Seu trabalho. Ele chamou os apóstolos e deu-lhes instruções. Sabia o que seria requerido deles e ensinou-lhes o que fazer. Deu-lhes uma visão das coisas que poderiam realizar e inspirou-os a verem quais seriam suas dificuldades e recompensas, se O seguissem.

- Por que é importante que ajudemos aqueles a quem delegamos responsabilidades a compreenderem quais são as dificuldades e recompensas de suas designações ou chamados?

- O que você pode fazer para compreender que receberá tanto recompensas como dificuldades com cada chamado que aceitar?

Ao delegar responsabilidades devemos dizer aos outros o que esperamos deles, explicando inteiramente seus deveres. Devemos seguir o exemplo de Jesus quando instruiu Seus apóstolos antes de enviá-los para fazer o Seu trabalho. "Depois de sua ordenação, os apóstolos permaneceram com Jesus por algum tempo, sendo especialmente treinados e instruídos para a obra que realizariam dali por diante; mais tarde, foram especificamente comissionados e enviados para pregar e ministrar pela autoridade do Seu sacerdócio." [James E. Talmage, Jesus, o Cristo, 3ª ed. (1916) p. 221]

- Por que é importante que as pessoas compreendam exatamente o que se espera delas, quando lhes é pedido que realizem determinada tarefa?

Uma vez delegados e explicados os deveres ou designações que demos aos outros, devemos mostrar que confiamos em sua capacidade, permitindo que se sintam livres para o desempenho de suas responsabilidades. Devemos, porém, estar prontos para responder a perguntas e prestar-lhes a assistência necessária.

- Qual é a responsabilidade da líder, após delegar um dever ou fazer uma designação? Qual é sua responsabilidade para com a pessoa a quem delegou tal dever?

Terceiro: Jesus pediu àqueles a quem deu designações que Lhe prestassem contas.

- Ler Marcos 6:30. O que os apóstolos contaram a Jesus?

■ Por que é importante saber o que fizeram aqueles a quem demos responsabilidades?

Necessitamos aprender com os outros. O bom líder compreenderá que precisa aprender com as pessoas que tenham boas idéias e pedir-lhes sugestões. Isso ajudará as pessoas a sentirem-se parte importante da organização ou da família.

Quarto: Jesus ensinou que os líderes devem elogiar e reprovar com espírito de amor. "Depois de dar uma responsabilidade, o líder não esquece a pessoa a quem designou, nem sua designação. Segue com interesse, mas não fica 'olhando por cima dos ombros'. Elogia, quando o elogio for merecido, e incentiva quando necessário. Quando acha que o trabalho não está sendo feito e é necessária uma mudança, age com coragem e firmeza, sem deixar de ser bondoso. Depois de feito o trabalho, ele o reconhece e agradece." (Ezra Taft Benson, *God, Family Country*, p. 140)

■ Ler Mateus 25:23. Como você demonstra seu agradecimento e faz elogios?

Delegar Ajuda-nos no Cumprimento de Nossas Responsabilidades

Nossos chamados freqüentemente exigem que cumpramos uma série de responsabilidades. Uma maneira de consegui-lo é saber como delegar. À proporção que nos desenvolvemos na Igreja, descobrimos mais oportunidades de delegar e de realizar as tarefas que nos foram atribuídas. É importante que permaneçamos dentro dos limites de nossas próprias responsabilidades e mordomias, e não tentemos assumir as responsabilidades alheias.

O Presidente N. Eldon Tanner relatou esta experiência sobre a arte de delegar:

"Minha filha, que era presidente da Sociedade de Socorro, (…) procurou-me certo dia, dizendo: 'Sabe, pai, não consigo que uma de minhas conselheiras assuma suas responsabilidades. Eu lhe explico o que deve fazer, ela concorda e depois descubro que aquilo não foi feito; então eu sou obrigada a fazê-lo'. Eu repliquei: 'Você o quê?' 'É mais fácil eu fazê-lo', disse ela, 'do que conseguir que ela o faça'. Bem, sentamo-nos e eu passei-lhe um pequeno sermão explicando-lhe (…) que quando fazemos uma designação e delegamos essa autoridade, mas depois fazemos o trabalho, automaticamente estamos desobrigando a pessoa de fazê-lo. É de suma importância treinar a pessoa para fazer seu trabalho". (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro* para 1977–1978, Relações Sociais, Lição 7, pp. 121–122)

■ O que o Presidente Tanner disse à sua filha que fizesse quando delegasse? Em que perigo incorremos, quando fazemos o trabalho sozinhas, depois de tê-lo delegado a outros?

A capacidade de delegar e de evitar fazer coisas demais é especialmente importante para aquelas que são mães. Como líderes de nossos filhos, devemos dar-lhes responsabilidades dentro de casa. Quando a criança sabe que uma tarefa é sua e não será feita por mais ninguém, passará a ter mais responsabilidade e procurará fazer seu trabalho. A mãe que não deixa que seus filhos cumpram os deveres que lhes foram designados, está privando-os de experiências boas e necessárias.

Nosso trabalho fica mais fácil em casa e na Igreja quando delegamos. A mãe nunca deve fazer o trabalho doméstico sozinha, pois isso não é bom, nem para nós, nem para nossos filhos. Demonstramos amor a eles dando-lhes coisas construtivas para fazer. Em casa, há muitas formas de as crianças colaborarem, se a mãe planejar e organizar as tarefas domésticas de acordo com a capacidade dos filhos. Ao receber responsabilidades diárias, as crianças recebem um bom treinamento e a oportunidade de se desenvolver, ao mesmo tempo que nos são de grande ajuda. Quando os filhos participam da arrumação e organização da casa, mostram maior interesse por ela.

Ao delegar responsabilidades aos filhos, não podemos esquecer-nos de que devem estar à altura do que eles podem fazer, de modo que possam sentir que foram bem-sucedidos e gozar da satisfação que isso proporciona. Devemos demonstrar-lhes apreciação pelo que fizeram, elogiar e incentivar. É importante que os ensinemos a ser responsáveis, capazes e dignos de confiança.

- Que responsabilidades poderiam ser delegadas aos filhos para prepará-los para serem bons pais?

Em nossas responsabilidades domésticas e nas religiosas, devemos conhecer as aptidões das pessoas. Sempre que formos mais capazes que os outros, devemos mostrar-nos boas e prestativas. Toda vez que a capacidade dos outros for maior que a nossa, devemos mostrar-nos dispostas a aprender com eles. Mostramos inteligência e sensatez quando trabalhamos de acordo com nossa própria capacidade e estabelecemos um exemplo a ser seguido pelos outros, procurando agir em conjunto com eles, e sentindo o desejo de incentivá-los a fazer o melhor que puderem.

Conclusão

Para sermos bem-sucedidas nos trabalhos em casa, na Igreja e na comunidade, devemos aprender a delegar. Isso exige paciência, incentivo e apreciação. Não podemos esquecer de aplicar os princípios de delegação que Jesus ensinou, procurando expor claramente os deveres daqueles que estão sob a nossa direção, acompanhar seu progresso e mostrar o devido reconhecimento pelo trabalho que realizaram. Sempre que nos delegarem responsabilidades e

designações, devemos ser diligentes no uso de nossa capacidade para cumprir com sucesso o que nos é pedido. A delegação inteligente nos ajuda a cumprir com eficiência nossas responsabilidades, servindo melhor ao Pai Celestial.

Desafio

Examine as tarefas realizadas em sua casa. Desenvolva melhores métodos de delegar responsabilidades aos filhos, usando os princípios ensinados nesta lição. Pense em outras formas de delegação a fim de receber ajuda para realizar melhor o trabalho pelo qual é responsável em seu chamado na Igreja.

Escrituras Adicionais

- Lucas 10:2 (precisamos de obreiros para o trabalho do Senhor)
- I Pedro 5:1–5 (exercer autoridade com humildade)
- Doutrina e Convênios 107:99–100 (servir com diligência)
- Doutrina e Convênios 121:41–44 (bons líderes lideram com amor e bondade, reprovando quando necessário)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Examine a lição 29 neste manual: "Como Desenvolver Liderança".
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

COMO TOMAR DECISÕES

Lição 31

O propósito desta lição é ajudar-nos a compreender a importância de tomarmos decisões corretas.

Por que Devemos Aprender a Tomar Decisões

"'Não dá para ir mais depressa?' Perguntei ansiosamente, enquanto seguíamos pela estrada de cascalho, em nossa nova camioneta de segunda-mão.

Minha mãe sorriu e respondeu brincando, como se não conhecesse o motivo de minha impaciência: 'Por que toda essa pressa?'

'Eu mal posso esperar para comprar aqueles sapatos', respondi. Eu estava ansiosa porque já fazia um ano que não comprava sapatos novos. (…)

A cidade com a loja grande ficava a sete quilômetros e pareceu-me que estávamos levando a vida inteira para chegar.

Tão logo estacionamos, pulei da camioneta e corri para o loja. O que eu queria, eu já havia visto antes. Lá, na prateleira do meio, um pouco acima dos outros, estava o reluzente par de sandálias vermelhas, apoiadas num suporte prateado. Parei e tomei fôlego, maravilhada com a beleza da cor e a delicadeza das tirinhas. (…)

Minha mãe chegou logo depois, e eu a levei diretamente à prateleira.

'A senhora me dá este?' pedi esperançosa. Ela observou as sandálias durante alguns instantes.

'Não são muito práticas', disse finalmente. (…)

"Eu vou tomar cuidado', respondi. 'Por favor'.

A balconista perguntou qual era o número que eu usava.

'Estas são um número menor', disse, 'e é o único par que temos. No entanto', emendou ao ver o desapontamento em meu rosto, 'as sandálias às vezes são um pouco maiores do que os sapatos em geral. Gostaria de experimentar e ver se servem?'

Minha mãe tentou dissuadir-me, dizendo que, mesmo que servissem, meus pés ainda iriam crescer.

As sandálias, fechadas no bico e no calcanhar, estavam apertadas, mas mesmo assim consegui calçá-las sem muito esforço; em seguida, levantei-me e olhei para baixo, maravilhada.

'Deixe eu ficar com elas, mãe', pedi, achando, sem dúvida, que haveriam de lassear logo e calçar meus pés mais confortavelmente.

Elas não davam a impressão de serem muito pequenas, mas minha mãe parecia estar certa de que logo não me serviriam mais. (…)

Senti que minhas esperanças eram inúteis. (…) Minha mãe franziu as sobrancelhas e caminhou na direção de um par de sapatos marrons, do tamanho que eu usava.

'Por que não experimenta estes?' perguntou. 'Daí você pode tomar uma decisão'.

Fiquei muito contente! Embora tivesse tomado outras decisões antes, nenhuma delas havia sido tão importante. (…)

Quando calcei um dss sapatos marrons e dei o laço, senti que era muito mais confortável do que a sandália, que estava no meu outro pé. Enquanto tentava decidir, pensei nos pontos bons e maus de cada par. O marrom duraria mais tempo e era mais confortável, mas era tão escuro e sem graça, e além disso, do tipo que eu sempre usara. As sandálias vermelhas eram lindas, e eu queria algo diferente. (…) Não havia dúvida de que apertavam, mas eu podia sofrer um dia ou dois, se fosse necessário. (…) Sim, eu ficaria com as sandálias vermelhas. (…)

Nos próximos dois dias, calcei aquelas lindas sandálias com sacrifício. Então apareceu uma bolha em cada um dos dedões, e o sacrifício se converteu em agonia. (…)

Finalmente, não pude mais suportar. Com lágrimas prontas a saltar dos olhos e as sandálias vermelhas firmemente seguras nas mãos, dirigi-me à minha mãe. Meus lábios tremiam, mas eu estava determinada a não chorar. Fiquei parada durante um minuto, tentando parecer segura e procurando pensar em algo (…) para dizer.

'Elas machucam meus pés e fazem bolhas', falei com sinceridade.

Sua resposta me causou tanta surpresa, que tudo o que fiz foi ficar em pé, de boca aberta, sem dizer nada.

'Nem sempre tomamos a decisão certa', disse ela, indo até uma gaveta de onde tirou um pacote com os sapatos marrons. Ao entregá-los a mim, acrescentou com ternura: 'Às vezes é preciso que nos machuquemos um pouco para nos lembrarmos de ser mais cuidadosas na próxima vez que tivermos de tomar uma decisão importante." (Lena Mae Hansen, "A Pinch of Hurt", *New Era*, março de 1977, pp. 49–50)

■ Que lição a menina aprendeu? Como a mãe ajudou a filha a aprender a tomar decisões?

■ Quais decisões você pode ajudar seus filhos a tomar?

Uma parte importante da responsabilidade dos pais é ensinar os filhos a tomar decisões sensatas.

Decisões Sensatas

O Presidente Spencer W. Kimball disse:

"Esperamos que ajudem nossa juventude a compreender (…) que certas decisões precisam ser tomadas uma única vez. (…) Algumas decisões que tomei cedo na vida (…) me foram de grande ajuda, por não ser obrigado a retomá-las seguidamente. Podemos afastar certas coisas de uma vez por todas! Podemos tomar uma só decisão a respeito de certas coisas que incorporaremos em nossa vida, tornando-a nossa, sem ter que remoer e decidir centenas de vezes sobre o que vamos ou não vamos fazer.

O adversário adora viver num clima de indecisão e desânimo, pois é ali que consegue infligir tantas perdas à humanidade. (…) Se não o fizeram ainda, decidam-se a tomar uma decisão!"(Conference Report, abril de 1976, pp. 69–70; *Ensign*, maio de 1976, p. 46)

■ Por que devemos aprender a tomar decisões de maneira sensata?

Todos os dias precisamos tomar decisões, algumas mais difíceis, outras mais fáceis. Algumas podem não ser de conseqüências eternas, enquanto outras serão de conseqüências que influenciarão eternamente nossa vida.

Temos a oportunidade de tomar decisões, porque nos foi dado o arbítrio ou o direito de escolher (Ver a lição 2, "Arbítrio e Responsabilidade", neste manual.) Juntamente com esse dom, recebemos a responsabilidade pelas escolhas que fazemos. Portanto, é importante que consideremos as conseqüências de cada decisão que tomamos.

■ Quais são algumas decisões que todas nós precisamos tomar? (Escreva-as no quadro-negro) Quais são algumas possíveis conseqüências dessas decisões? (Relacione as conseqüências no quadro, ao lado da decisão correspondente.)

■ Ler I Reis 18:21. Como a decisão de viver os mandamentos de Deus pode tornar outras decisões mais fáceis?

■ Como a decisão de entrar para a Igreja pode influenciar outras decisões que temos de tomar?

Quando tomamos certas decisões básicas cedo na vida, não teremos que tomar uma porção de decisões difíceis no futuro. Se, por exemplo, já decidimos viver a Palavra de Sabedoria, não teremos que decidir se aceitaremos um cigarro ou uma bebida alcoólica quando nos forem oferecidos.

■ Quais são algumas decisões que podem facilitar outras?

Muitas decisões tomadas na juventude são de conseqüências eternas. Uma das mais importantes, tomada pelos jovens, diz respeito à pessoa com quem se casarão. Portanto, as decisões sobre namoro são muito importantes.

■ Quais decisões poderiam influenciar a escolha do cônjuge?

■ Por que é importante aprendermos a tomar decisões sensatas e inspiradas?

"Estamos continuamente tomando decisões que determinam o sucesso ou insucesso. Por isso, é importante que olhemos à frente, que estabeleçamos um curso de ação e estejamos pelo menos parcialmente prontos quando chegar o momento de decisão." (Thomas S. Monson, "Finishers Wanted', *Ensign*, julho de 1972, p. 69)

Como Tomar Decisões Sensatas e Inspiradas

Levar as Alternativas em Consideração

"Tomar decisões é, provavelmente, a coisa mais importante que a pessoa faz. Nada acontece, até que alguém tome uma decisão." [Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* (1974) p. 145] Por essa razão, é importante que aprendamos a tomar decisões corretas. Para isso, devemos aprender a considerar todas as soluções possíveis. Isso inclui reunir os fatos e fazer uma análise dos possíveis resultados de cada escolha.

O Presidente Ezra Taft Benson sugeriu que usemos as seis perguntas abaixo como guia:

1. Poderia retardar ou prejudicar meu progresso espiritual ou moral?
2. Poderia criar lembranças amargas ou inquietantes?
3. É contrária à vontade revelada de Deus ou a Seus mandamentos? (…)
4. Poderia prejudicar algum indivíduo, família ou grupo?
5. Tornar-me-á melhor? (…)
6. Esta ação em particular poderia vir a ser uma bênção?" (Ver D&C 130:20–21.) (*God, Family, Country*, pp. 151)

■ Como as respostas a estas perguntas podem ajudar-nos a tomar decisões inteligentes?

Depois de examinar as possíveis soluções e suas conseqüências, devemos escolher a solução que achamos ser melhor. Esta é freqüentemente a parte mais difícil. Quando a oração faz parte desse processo, o Pai Celestial pode ajudar-nos a compreender os resultados das diversas escolhas que fazemos e guiar-nos na escolha da melhor alternativa.

■ Peça às irmãs que escolham um problema importante que exija decisão. Escreva-o no quadro-negro e discuta as possíveis soluções e suas conseqüências.

Aconselhar-se com o Senhor

As decisões sábias e inspiradas ocorrem após uma consideração cuidadosa e esforço de nossa parte. Tendo escolhido a melhor alternativa em espírito de oração, devemos aconselhar-nos com o Senhor, antes da decisão final.

■ Ler Jacó 4:10. Como o Pai Celestial pode ajudar-nos a tomar as melhores decisões?

Além de nos aconselharmos com o Senhor, precisamos freqüentemente ouvir nosso marido e filhos, nossos irmãos na Igreja e os amigos. Devemos aconselhar-nos de modo que possamos examinar nossas decisões e ganhar experiência com os outros. Muitas vezes resolvemos problemas, lendo as escrituras e aprendendo com as experiências nelas registradas ou estudando nossa bênção patriarcal.

O Élder Boyd K. Packer sugeriu:

"Quando tiverem um problema, trabalhem com ele primeiro em sua mente. Ponderem-no, analisem-no e meditem nele. Leiam as escrituras. Orem a respeito. Eu aprendi que as decisões mais importantes não podem ser forçadas. Devemos olhar adiante e ter visão. (…)

Ponderem as coisas um pouco a cada dia, e não estejam sempre na crise de tomar as decisões principais impulsivamente.(…)

Vocês se dirigem ao Senhor com o problema e Lhe pedem que decida por vocês? Ou trabalham, lêem as revelações, e meditam e oram e então tomam uma decisão? Meçam seu problema, comparando-o com o que sabem de certo e errado, e aí tomem a atitude. Então, perguntem-Lhe se a decisão é certa ou errada." ("Autoconfiança", *A Liahona*, abril de 1976, pp. 22–23)

■ Ler Doutrina e Convênios 9:7–9. De acordo com essa escritura, que passos devemos seguir ao tomar uma decisão?

■ Ler Doutrina e Convênios 6:22–23. De que outra forma podemos saber se tomamos a decisão correta? De que outras maneiras ainda podemos saber se nossa decisão agrada ao Pai Celestial?

Às vezes, podemos achar que não recebemos uma resposta ou confirmação com respeito às nossas decisões. O Élder Dallin H. Oaks deu a seguinte explicação sobre esse tipo de experiência: "Temos a liberdade de resolver problemas sem os sussurros ou orientação específica do Espírito. Isso faz parte da experiência que devemos ter na mortalidade". ("Teaching and Learning by the Spirit", *Ensign*, março de 1997, p. 14)

Às vezes, mesmo tendo seguido todos os passos necessários, podemos tomar a decisão errada. Contudo, se continuarmos a orar e a nos aconselhar com o Senhor, Ele nos guiará e nos ajudará a entender como corrigir o curso e tomar a melhor decisão. O Élder Loren C. Dunn relatou uma experiência que ilustra esse ponto:

"Lembro-me de quando tive de tomar uma decisão crítica. (…) Uma oferta de trabalho muito importante me foi feita e eu dei todos os passos necessários, (…) tomei uma decisão que então achei ser a melhor, entrei em contato com os interessados e acabei não aceitando a oferta. Nas doze horas seguintes, passei por um verdadeiro 'inferno', até compreender que o Senhor procurava dizer-me que eu tomara a decisão errada. O interessante foi que as pessoas cuja proposta eu rejeitara telefonaram-me novamente, e aumentaram a oferta. Eu teria ficado mais do que contente em aceitar o que me haviam proposto em primeiro lugar! Cito esse exemplo para mostrar que, se dermos os passos iniciais e colocarmos o assunto nas mãos do Senhor, e ainda assim tomarmos a decisão errada, acharemos muito difícil levá-la avante. (…) Ele às vezes nos guia de volta na direção que deseja que sigamos". (*Establish Divine Communication*, Brigham Young University Speeches of the Year, 24 de março de 1970, p. 4)

■ Que passos no processo de tomada de decisões foram enfatizados na história? Por que é importante que tenhamos a confirmação do Espírito quando tomamos decisões?

O Élder Marion G. Romney, ao falar sobre Doutrina e Convênios 9:7–9, disse: "Esse é o tipo de revelação pela qual podemos orientar-nos. Não precisamos cometer erros sérios. Isso pode ser evitado, seguindo esta fórmula, que nos guiará em nossas atividades, se formos suficientemente sensíveis". (Conference Report, abril de 1964, p. 125; *Improvement Era*, junho de 1964, p. 506)

Devemos Ater-nos às Nossas Decisões

Uma vez tomada uma decisão sensata e inspirada, devemos ser firmes no empenho de segui-la. Muitas são as pressões que podem desviar-

nos dos objetivos; portanto, ao tomar uma decisão acertada, temos que nos comprometer a levá-la avante. Mesmo que os outros tentem convencer-nos de que nos devemos desviar delas, é preciso permanecer firmes.

Não devemos ser "guiados por Satanás, como a palha pelo vento ou como um barco que, sem velas nem âncoras, ou nada que possa dirigi-lo, se torna joguete das ondas". (Mórmon 5:18) Devemos dar direção à nossa vida, atendo-nos às decisões tomadas.

O incidente a seguir ilustra como uma jovem passou com sucesso por uma experiência que testou uma decisão tomada anteriormente:

"Catarina (…) teve oportunidade de aceitar um emprego temporário, vendendo ações de um clube de viagens. Parte do trabalho consistia em viajar nos fins-de-semana com os membros do clube pelas Caraíbas. Depois de havê-la entrevistado para um emprego tão emocionante, o entrevistador acrescentou: 'Só mais uma coisa. Você usa saias muito compridas. Nossos fregueses gostam de vendedoras jovens e bonitas. Encurte a barra de suas saias pelo menos uns doze centímetros'. A jovem não aceitou o emprego, mas ganhou algo de muito mais valor. (…) Ao dizer 'não' para tal experiência, ela disse 'sim' para uma nova e vasta visão espiritual interior, a de uma mulher que teve força para resistir à tentação". (Maureen Jensen Ward, "Growing Up Spiritually", *Ensign*, dezembro de 1975, p. 55)

- Como o fato de permanecermos firmes na decisão tomada pode dar uma diretriz à nossa vida? Como podemos fortalecer-nos com isso? Como nossa firmeza pode ajudar-nos nas decisões futuras?

Conclusão

"'A jornada de milhares de quilômetros se inicia com um passo.' (Laotse, *The Simple Way*, nº 64). Isso dá ênfase à contínua necessidade de meditação em todas as coisas, para podermos abordar os problemas com a seriedade e a atenção necessárias. Dá ênfase ao fato de que não há sabedoria nem segurança nas decisões apressadas, teimosas ou imprevidentes. (…) Para conseguirmos maior felicidade e a paz e progresso que Deus, o Pai que nos ama, pode dar-nos, devemos lembrar-nos de que 'a jornada de milhares de anos, sim, a jornada de toda a eternidade, se inicia com um passo'. E devemos abordar todos os problemas, escolhas e decisões com seriedade e em espírito de oração." (Richard L. Evans, "With One Step (…)", *Improvement Era*, agosto de 1961, p. 604)

Devemos examinar as conseqüências de cada decisão possível, antes de darmos o primeiro passo. Depois de havermos tomado uma decisão sensata e inspirada, devemos comprometer-nos a levá-la avante.

Desafio

Apresente numa noite familiar uma lição sobre tomar decisões, permitindo o debate dos pontos principais delineados nesta lição. Pense nas decisões que toma diariamente e pergunte a si mesma como pode melhorar sua capacidade de tomar decisões sensatas e inspiradas.

Escreva as seis perguntas apresentadas pelo Presidente Benson para avaliação de possíveis decisões. Use essas perguntas, juntamente com Doutrina e Convênios 9:7–9 e 6:22–23, como guia, sempre que tiver de tomar uma decisão importante.

Escrituras Adicionais

- 2 Néfi 10:23 (livres para agir por nós mesmas)
- Enos 1:10 (a voz do Senhor veio à mente de Enos)
- Alma 37:37 (aconselhar-nos com o Senhor em todas as coisas)
- Doutrina e Convênios 8:2–3 (o Espírito Santo fala à mente e ao coração)
- Doutrina e Convênios 58:26–28 (não devemos ser compelidos a fazer o bem)
- Doutrina e Convênios 112:10 (o Senhor guia o humilde)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Leia *Princípios do Evangelho*, capítulo 8, "Orar ao Nosso Pai Celestial", e o capítulo 22, "Os Dons do Espírito".
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

COMO ESTABELECER METAS PESSOAIS E FAMILIARES

Lição 32

O propósito desta lição é inspirar-nos a estabelecer metas e esforçar-nos por alcançá-las.

A Necessidade de Metas

Meta é um padrão, uma habilidade, um ideal ou um destino que tem de ser alcançado. Estabelecemos uma meta, quando decidimos realizar determinada coisa. Algumas, tais como limpar um quarto ou ler um livro, podem ser realizadas em pouco tempo. Outras, tais como economizar dinheiro para comprar uma casa ou aumentar o amor e a paz na família, podem levar meses ou anos. As metas que nos ajudarão a nos tornarmos dignas de habitar com o Pai Celestial, podem levar a vida inteira, e algumas talvez nunca sejam alcançadas durante a vida terrena, exigindo esforço adicional no mundo vindouro.

O Pai Eterno declarou qual é Seu objetivo em relação ao Seu trabalho: "Pois eis que esta é minha obra e minha glória: Levar a efeito a imortalidade e vida eterna do homem". (Moisés 1:39) Para que Ele alcance tal objetivo em nossa vida, precisamos estabelecer metas que nos capacitem a torná-la produtiva e feliz. Isso nos ajudará a ser dignas de retornar ao Pai Celestial.

Diz-se que "se você não sabe aonde vai, não faz diferença que caminho toma". (Citado por John H. Vandenberg, Conference Report, abril de 1966, p. 92; *Improvement Era*, junho de 1966, p. 533)

Algumas pessoas desperdiçam dias, meses e anos de sua vida, trilhando caminhos que não as conduzem a lugar nenhum. Outras estabelecem metas e progridem paulatinamente, trilhando caminhos que as conduzem a grandes realizações.

Todas as férias bem-sucedidas são, em grande parte, o resultado de metas. Depois que decidimos para onde vamos, devemos selecionar metas que nos ajudem a saber onde estamos, aonde vamos e como chegaremos lá. Os objetivos dão propósito e direção a nossos atos. Eles nos ajudam a melhorar nossa vida e alcançar alturas que nunca imaginamos atingir. O Presidente Spencer W. Kimball fez a seguinte declaração sobre metas missionárias:

"Nossa meta é conseguir a vida eterna. Essa é a meta mais importante do mundo. Não nos opomos às metas. Não queremos que os presidentes de estaca e de missão de tempo integral estabeleçam quotas para os missionários. Ao contrário, esperamos que incentivem os missionários a estabelecer as próprias metas, e que elas sejam suficientemente elevadas para desafiá-los a empenharem-se ao máximo para alcançá-las. Irmãos, esperamos que vocês lhes transmitam essa mensagem. Contamos com vocês para ensinarem esses princípios e fazerem o acompanhamento.(…)

Encoragem-nos e incentivem-nos a fazer e alcançar metas por si mesmos. (…) Não se deve necessariamente medir o sucesso pela facilidade em alcançar a meta traçada, mas pelo progresso e realizações." (Seminário de Representantes Regionais, abril de 1975)

Ao falar às mulheres SUD, o Presidente Kimball recomendou que estabelecessem metas que exigissem esforço para serem alcançadas. (…) "O desenvolvimento vem do estabelecimento de metas elevadas e de se tentar alcançar as estrelas." ("Privileges and Responsabilities of the Sisters", *Ensign*, novembro de 1978, p. 103) Disse também: "Cremos no estabelecimento de metas. Vivemos por meio de metas. (…) Temos que tê-las para progredir". (Seminário de Representantes Regionais, abril de 1975)

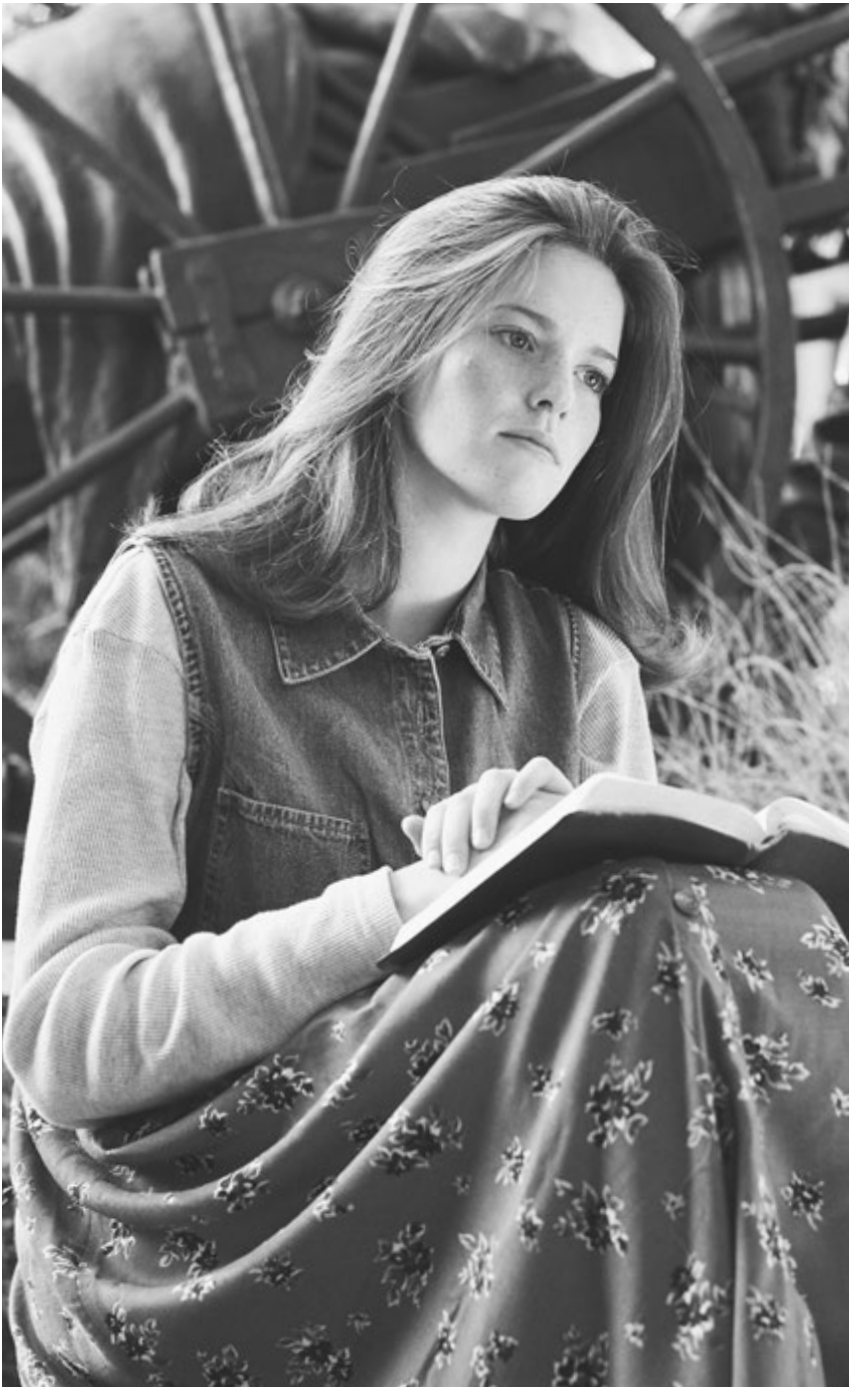
Como Estabelecer Metas Individuais

• Mostre os auxílios visuais 32-a: "Uma jovem"; 32-b: "Uma mãe com os filhos"; e 32-c: "Uma mulher idosa". Peça à classe que escolha uma meta para cada irmã das gravuras. Escreva as três no quadro-negro e pense em algumas coisas que cada irmã deve fazer agora, para começar a alcançar seu objetivo.

• Qual deveria ser o objetivo mais importante de sua vida?

Embora cada uma de nós seja única, nossa meta principal na vida deveria ser a mesma: sermos dignas de alcançar a exaltação no reino celestial e viver com Deus como parte de Sua família eterna. Já que nossos talentos, habilidades e fraquezas diferem, precisamos estabelecer diferentes metas individuais, que nos ajudem a alcançar nosso objetivo principal. Algumas precisam, por exemplo, melhorar sua capacidade de pagar o dízimo, ao passo que isso talvez já esteja sendo feito por outras. Algumas podem ter que aprender a santificar o Dia do Senhor, enquanto outras não têm problema com isso. Nem sempre os objetivos, e as necessidades individuais são os mesmos.

• Quais objetivos poderíamos selecionar, para ajudar-nos a atingir a meta de alcançar a exaltação como parte da família eterna do Pai Celestial? Quais são algumas coisas que temos de fazer agora? (Escreva as respostas no quadro-negro.)



32-a, Uma jovem.

32-b, Uma mãe com os filhos.

O Presidente Spencer W. Kimball contou esta experiência pessoal ao estabelecer uma meta quando tinha quatorze anos:

"Ouvindo um líder da Igreja (…) dizer na conferência que deveríamos ler as escrituras, dei-me conta de que nunca havia lido a Bíblia; na mesma noite, ao final do discurso, fui para casa a um quarteirão de distância, subi para meu quarto no sótão, acendi um lampião de querosene que estava sobre a mesinha, e li os primeiros capítulos de Gênesis. Um ano mais tarde fechei a Bíblia, depois de haver lido cada capítulo desse grande e extraordinário livro. (…)

Tive a gloriosa satisfação de haver estabelecido e atingido uma meta." (Conference Report, abril de 1974, pp. 126–127; *Ensign*, maio de 1974, p. 88)

■ Peça a uma irmã que fale sobre a alegria de haver alcançado uma meta pessoal. Pense em como se sentiu, ao alcançar um objetivo.

A irmã Lelia Higginson, de Denver, Colorado, Estados Unidos, uma mulher SUD muito fiel, conhecia o valor do estabelecimento de metas. Após o falecimento do marido, reuniu a família e leu para os filhos trechos do seu diário, escritos trinta anos antes, quando era solteira. Neles via-se que ela estabelecera metas justas e acertadas:

"Quero estar pronta a ajudar a edificar o reino de Deus nesta Terra. (…) Espero conseguir provar-me fiel. (…)

A meta que estou buscando nesta vida é a de receber a autorização para entrar no reino celestial no mundo futuro, e nunca deixarei de empenhar-me para alcançar minha meta. Freqüento a Igreja desde pequena. (…)

Quero casar-me com um rapaz mórmon moralmente limpo, que possa levar-me ao templo, e quero ser digna dele. Espero poder passar à minha posteridade um corpo e uma mente limpos e perfeitos, meu conhecimento do evangelho e o desejo de viver para alcançar o reino celestial. Espero que viva no mundo futuro com os entes que me são caros e que eu seja um instrumento para ajudar todas as pessoas que puder, e também os que foram antes de mim, a realizarem suas ordenanças do templo. Quero que novas almas venham ao mundo por meu intermédio e desejo ser mãe digna e boa, e proporcionar um lar aos meus filhos, onde desfrutem as mesmas bênçãos que encontro no meu." (Citado por John H. Vandenberg, Conference Report, abril de 1966, p. 94; *Improvement Era*, junho de 1966, p. 534.)

■ Que metas específicas a irmã Higginson estabeleceu para si mesma? (Escreva as respostas no quadro-negro.) Quais dessas metas gostaria de estabelecer para você?

Antes de estabelecer metas, devemos orar e meditar, bem como pedir ao Pai Celestial que nos ajude a saber quais são nossas fraquezas, em que precisamos melhorar e quais deveriam ser nossos objetivos. Nossa bênção patriarcal nos ajudará a compreender quais devem ser nossos ideais. As instruções dos líderes religiosos podem ajudar-nos a estabelecer metas. Devemos desenvolver a mesma atitude que o Presidente Spencer W. Kimball mencionou na conferência geral: "Resolvi que vou voltar para casa e ser melhor do que tenho sido. Ouvi todas as instruções e sugestões [desta conferência] e espero que todos tenham feito o mesmo. (…) Recomendo que reflitam bastante sobre as coisas que foram apresentadas e, se elas se aplicam à nossa vida, procuremos colocá-las em prática, a fim de que alcancemos a perfeição que o Senhor espera de nós". (Conference Report, outubro de 1977, p. 113; *Ensign*, novembro de 1977, p. 75)

Estabelecer Metas Familiares

Além das metas individuais, devemos falar com nossa família e estabelecer metas a serem alcançadas em conjunto. Podemos tentar alcançar metas individuais e familiares ao mesmo tempo. Com a família, podemos estabelecer uma meta geral, para aumentar o amor, paz e felicidade no lar.

- Que metas específicas poderíamos estabelecer, para ajudar nossa família a ter paz em casa?

Talvez desejemos aumentar o conhecimento que nossa família tem das escrituras ou melhorar sua freqüência e atividade na Igreja. Talvez queiramos trabalhar com a família para aumentar a limpeza e arrumação da casa. Talvez nossa família deva gastar dinheiro com mais sabedoria, ou começar um programa de armazenamento doméstico. O Élder Rex D. Pinegar contou-nos uma experiência que ele e sua família tiveram, ao estabelecerem metas familiares:

"Certo dia, minha mulher fez-me uma pergunta que me deixou surpreso. Disse ela: "Rex, o que você realmente vai ser? (…) Quais são suas metas, seus objetivos na vida?' Dei-me conta então de que eu nunca os tinha partilhado com ela. Aquilo me magoou um pouco e pude ver que provavelmente também magoara minha mulher; portanto, falamos sobre nossa família e decidimos o que fazer com nossa vida. (…) Desejávamos servir ao Senhor e estar onde Ele queria que estivéssemos e quando Ele o quisesse. Para isso, tínhamos de ter uma renda, portanto, estabelecemos metas de acordo com essa idéia. Significava mudar-nos, e foi o que fizemos. Significava freqüentar a escola durante treze anos. (…) Mas tais metas tinham sido secundárias para a família, secundárias para a manutenção da unidade familiar". ("Goals and Family Life", *Devotional Speeches of the Year*, 1976, pp. 39)

32-c, Uma mulher idosa.

O estabelecimento de metas familiares nos ajuda a crescer em amor e união e a alcançar a exaltação junto ao Pai Celestial.

Como Alcançar Nossos Objetivos

O Bispo John H. Vandenberg disse: "Sinto que o estabelecimento de metas é absolutamente necessário para uma vida feliz; mas a meta é somente uma parte dos procedimentos desejados. Precisamos saber que caminho tomar para alcançá-la. (…) (As pessoas) precisam comprometer-se consigo mesmas, anotando suas metas e fazendo um registro do cumprimento de suas realizações". ("Strait Is the Gate", *Improvement Era*, junho de 1966, p. 534)

- O que significa 'saber que caminho tomar para alcançar a meta?' De acordo com o Bispo Vandenberg, que passos devemos dar para alcançar nossos objetivos? Escreva o título *Atingir Metas,* no quadro-negro e escreva embaixo as respostas das irmãs.

- Faça a seguinte demonstração: Segure nas mãos cinco ou seis bolas pequenas ou outros objetos. Escolha uma irmã e diga-lhe que seu objetivo é fazer com que ela pegue todas as bolas. Jogue-lhe todas as bolas ao mesmo tempo. Ela provavelmente será incapaz de pegá-las.

- Como essa demonstração se aplica ao cumprimento de metas?

- Continue a demonstração, atirando as bolas uma de cada vez, de modo que a irmã consiga pegar todas. Explique-lhe que isso mostra a importância de se trabalhar passo a passo para alcançar um objetivo. Não devemos esperar alcançar tudo ao mesmo tempo.

Suponhamos que você e seu marido sejam como o jovem casal mencionado nesta situação hipotética:

"Durante uma de suas noites familiares, um jovem casal resolveu livrar-se das dívidas até o Natal, mas seis meses e até mesmo um ano depois, ainda estavam bastante endividados e sem esperança de solucionar o problema. (…)

Depois de um ano de frustração e fracasso, o casal decidiu estabelecer seu objetivo com maior precisão. Fizeram uma revisão dos últimos meses e admitiram ter feito alguns gastos desnecessários. (…)

Na segunda tentativa, (…) identificaram seu problema, definiram com precisão seu objetivo, e decidiram, por escrito, qual seria o procedimento e os sacrifícios necessários para alcançar o que queriam. Com um orçamento razoável e um comprometimento honesto, alcançaram seu objetivo, antes do prazo determinado." (Rodger Dean Duncan, "Do Your Family Goals Fizzle?", *Ensign*, fevereiro de 1971, pp. 59–60)

■ Por que esse casal não se livrou das dívidas na primeira tentativa? O que os ajudou a terem sucesso? (Acrescente outras respostas àquelas já anotadas no quadro-negro.)

Sempre que nos esforçarmos para alcançar objetivos dignos, devemos pedir ajuda ao Pai Celestial em oração.

Quando estamos tentando cumprir metas podemos sentir desânimo. Talvez vocês já tenham se "sentido como a jovem mãe que estava tão sobrecarregada com problemas pessoais, com as pressões e frustrações, que se achou incapaz de lidar com eles. Ela e o marido queriam uma família numerosa. Agora já duvidava seriamente se teria capacidade para educar as crianças com as quais Deus os abençoara. (…) Chorava desesperada diante da distância entre o ideal e seu próprio desempenho. Estava certa de que nunca se qualificaria para a exaltação; nunca se tornaria perfeita.

Ajoelhou-se, com o coração contrito, pedindo ajuda ao Senhor. Logo depois, numa reunião sacramental, recebeu sua resposta. Após ler 1 Néfi 3:7, o bispo prestou testemunho de que o Senhor não nos dá mandamento sem nos preparar o caminho a seguir. Após isso, ela escreveu uma carta descrevendo sua experiência: 'Depois do discurso do bispo, comecei a ler as escrituras e a orar diariamente. Decidi que precisava preparar-me para pedir ao Senhor que me ajudasse em todas minhas necessidades. Agora *estou* agindo assim e me admiro diante da diferença em minha vida. E gosto disso! Sinto-me mais feliz e confiante. (…) Não posso dizer que nunca falho, mas sinto-me melhor agora. E sei que estou progredindo muito, em muitos aspectos'." (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro para 1979–1980*, p. 8)

Embora seguindo meticulosamente as sugestões apresentadas, podemos às vezes não ser bem-sucedidas em nossos esforços. O Senhor muitas vezes tem outros planos para nós, diferentes daqueles que escolhemos. A irmã Sandra Covey contou a seguinte experiência a respeito de sua filha adolescente:

"Quando minha filha ainda freqüentava a escola de primeiro grau, estava determinada a ser eleita rainha da classe. Isso era importante para ela. Portanto, esforçou-se durante meses, preparando-se para o concurso, praticando boas maneiras, como andar e falar, e desenvolvendo seus talentos, na esperança de vencer. (…)

Ela estava confiante e achava que ganharia facilmente.

Mas, quando o concurso foi realizado, ela perdeu. Por poucos votos, mas perdeu.

'Mãe, a senhora não sabe como isso era importante para mim', disse-me ela, chorando. Era uma das coisas que eu mais queria na vida. Por que o Pai Celestial permitiu que eu perdesse se eu orei com tanto

fervor? (…) Eu me esforcei durante meses! Não houve nada que eu não tivesse feito!'

Respondi apenas: 'Pode haver um bom motivo, e tenho certeza de que você virá a compreender qual é, por meio da oração e do estudo das escrituras'.

No mês seguinte, pediram à minha filha que lecionasse no seminário. (…)

Naquele ano, ela passou por experiências espirituais muito profundas. Desenvolveu amizades sólidas e exerceu grande influência nas pessoas, ajudando muitos a tornarem-se ativos na Igreja novamente.

Mais tarde, veio dizer-me que foi pelas orações fervorosas e pelo estudo das escrituras que conseguiu compreender por que não foi eleita. Disse-me ela: 'Eu queria mais do que tudo ser eleita rainha, mas agora reconheço que as experiências que tive como professora do seminário eram muito mais importantes para meu crescimento espiritual. Agora sei que foi melhor para mim ter perdido o concurso." (Adaptado de Stephen R. e Sandra Covey, "Teaching Our Children to Pray", *Ensign*, janeiro de 1976, p. 63)

Alcançaremos nossos objetivos com mais facilidade, se eliminarmos de nossa vida as coisas que nos fazem desanimar ou desistir. Maus hábitos, companhias indesejáveis e pensamentos negativos na forma de ansiedade, dúvidas e temores, nos impedem de realizar nossos desejos justos.

A atitude positiva ajuda-nos a alcançar as metas que estabelecemos para nós. Ao nos esforçarmos diariamente para melhorar, devemos tirar alegria e satisfação de nossas realizações, por menores que sejam. O Élder Mark E. Petersen incentivou-nos da seguinte forma:

"Acredito que podemos, de muitas formas, aqui e agora, na mortalidade, começar a nos aperfeiçoar. É possível alcançarmos certo grau de perfeição nesta vida. (…)

Sei que um dos maiores desejos do Senhor nosso Deus é que observemos o grande mandamento: 'Sede vós pois perfeitos'." (Mateus 5:48) (*Toward a Better Life*, [1960] pp. 312–313)

- Como você explicaria a declaração do Élder Petersen de que "é possível alcançarmos certo grau de perfeição nesta vida?"

Nossos objetivos são alcançados como resultado de planejamento, esforço e oração. Devemos lembrar-nos de que não falhamos, enquanto nos esforçamos para alcançá-los. Aceitamos o evangelho e entramos para a Igreja, a fim de tornarmo-nos como o Pai que está nos céus.

Conclusão

O estabelecimento de metas ajuda-nos a realizar nossos desejos justos na mortalidade e na vida futura. As metas individuais podem guiar-nos para o triunfo pessoal. Nossas metas familiares podem ajudar na união e exaltação de nossa família. Quando nos esforçamos para alcançar metas justas, estamos procurando cumprir o mandamento do Senhor: "Sede vós pois perfeitos". (Mateus 5:48)

Desafio

Pense no que deseja alcançar na mortalidade e procure saber, em espírito de oração, qual é a vontade do Pai Celestial em relação a você. Em seguida, estabeleça metas realísticas para ajudá-la a conseguir o que deseja. Converse a respeito de suas metas com a família. Escolha uma meta individual e pergunte a si mesma: "O que devo fazer para alcançá-la?" Escreva o que pode fazer esta semana. No fim da semana, escreva o que pode fazer na semana seguinte. Repita o processo até haver alcançado o objetivo. Em seguida, escolha outro objetivo pessoal e siga o mesmo processo.

Escolha com sua família um objetivo que seja de benefício para todos e então siga o processo acima, até conseguirem alcançar o que desejam. Elogie aqueles que alcançarem um objetivo pessoal.

Escrituras Adicionais

- Marcos 9:23 (tudo é possível)
- Gálatas 6:7 (a lei da colheita)
- Tiago 1:22–25 (sede cumpridores e não somente ouvintes)
- 1 Néfi 3:7 (o Senhor nos ajuda a guardar Seus mandamentos)
- Regras de Fé 1:13 (virtudes que devemos procurar)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Providencie cinco bolas pequenas ou outros objetos que sirvam para fazer a demonstração sobre o cumprimento de metas.
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

A IMPORTÂNCIA DE CONTINUARMOS APRENDENDO

Lição 33

O propósito desta lição é ajudar-nos a compreender melhor a necessidade de continuarmos aprendendo durante toda a vida.

O Aprendizado É Necessário para o Nosso Progresso

"É maravilhoso ver quantas coisas interessantes existem à nossa volta para serem vistas, ouvidas, sentidas, aprendidas e apreciadas! (…)

Temos que abrir as janelas da alma, para usarmos com satisfação nossos olhos, ouvidos e intuição, nossos sentidos, percepção e 'visão interior'. Podemos alimentar a mente, olhando paisagens interessantes, ouvindo coisas que inspiram e guardando recordações alegres." (Marion D. Hanks, *Improvement Era*, outubro de 1964, p. 883)

O Pai Celestial deu-nos um mundo maravilhoso para viver, aprender e progredir. Nossa vida terrena é um processo escolar durante o qual devemos procurar conhecimento e compreensão das coisas de Deus e do mundo que nos cerca.

Um dos ensinamentos básicos da Igreja é de que o conhecimento que adquirimos nesta vida será uma bênção para nós na vida após a morte: "E se nesta vida uma pessoa, por sua diligência e obediência, adquirir mais conhecimento e inteligência do que outra, ela terá tanto mais vantagem no mundo futuro". (D&C 130:19)

O aprendizado é necessário para o progresso em todas as fases da vida, e sua continuação é parte importante do evangelho. Para viver o evangelho, precisamos aprender suas verdades; conseqüentemente, os profetas nos instruem a estudar as escrituras regularmente. O Élder William J. Critchlow Jr. falou sobre instruções especiais que deu aos mestres familiares, para que incentivassem as famílias que visitavam a lerem as escrituras:

"Certa vez, como presidente de estaca, enviei os mestres familiares à casa dos membros da Igreja para ler como mensagem algumas escrituras das obras-padrão. Disse-lhes que não levassem os livros, mas que os pedissem emprestado à família que visitavam. Foi surpreendente o que descobriram:

Em diversas casas foi necessário procurar muito para achar os livros.

Os casais jovens, casados há pouco tempo, geralmente não os tinham, a menos que o marido tivesse sido missionário.

Um irmão disse: 'Empacotamos nossos livros, quando nos mudamos para cá. Estão no sótão e hoje não é possível tirá-los de lá'. Ao lhe perguntarem há quanto tempo moravam naquela casa, sua mulher teve a coragem de responder que havia sete anos.

Outra mulher disse que não sabia por que seu marido nunca havia comprado a Pérola de Grande Valor, pois já possuíam os outros livros. Ficou envergonhada, quando descobriu que esse livro vem junto com Doutrina e Convênios.

Uma irmã disse: 'Sei exatamente onde está a Bíblia. Meu marido a guarda na sala de leitura'. Os mestres familiares viram-na dirigir-se diretamente ao banheiro e de lá sair com a Bíblia na mão.

A nós não importa onde os livros da Igreja sejam lidos. O que queremos é que eles saiam de seus esconderijos e fiquem na sala de estar, bem à vista, para que ocasionalmente desliguem o rádio ou a televisão e os leiam." (*Gospel Insights*, [1969] pp. 87–88)

- Como podemos criar o hábito de ler as escrituras? (Ver o *Manual Básico da Mulher SUD—Parte A*, lição 32. "O Aprendizado do Evangelho em Nosso Lar.")

- Por que o estudo regular das escrituras é necessário para o progresso no plano do Pai Celestial?

- Ler 2 Néfi 9:28–29. Qual é o aprendizado de maior valor? Progredimos quando aprendemos a usar nosso conhecimento da maneira certa. O Élder Sterling W. Sill disse: "Depois de (Adão e Eva) terem comido (o fruto da árvore do conhecimento do bem e do mal), Deus disse: 'Eis que o homem se tornou como um de nós, conhecendo o bem e o mal'. (…) O conhecimento certo ainda tem a tendência de causar o mesmo efeito sobre as pessoas. Ainda tende a tornar deuses os homens e mulheres". ("Let's Talk About (…) Education", *Church News*, 16 de janeiro de 1971, p. 14)

As Oportunidades de Aprendizagem São Numerosas

Como membros da Igreja, temos três importantes centros de aprendizagem: o lar, a escola e a Igreja. Cada um deles oferece oportunidades para uma aprendizagem contínua.

O Lar

O lar e a família devem ser a base do nosso aprendizado. A irmã Aline R. Pettit contou como sua mãe incentivou a família a aprender:

"Está vívida em nossa memória a lembrança de nossa mãe, sempre ocupada com os afazeres de casa, recitando um poema de que gostava, dando um pensamento especial ou lendo uma de suas escrituras favoritas. Ela não só lia avidamente, mas também decorava. Sempre que lia, tinha lápis e papel por perto, pois quando achava algo interessante, anotava, não só para guardar, mas para decorar. Quando crianças, não tínhamos o mesmo entusiasmo pela memorização, mas ela exigia que o fizéssemos. Não nos limitávamos a lavar a louça, nós a lavávamos e ao mesmo tempo decorávamos o pensamento especial preso acima da pia. O mesmo acontecia enquanto passávamos roupa. Parte de nosso treinamento de oratória era feito recitando em frente do espelho, para que aprendêssemos os gestos e as expressões faciais certas." ("A Beautiful Journey', *Relief Society Magazine*, maio de 1970, p. 324)

■ O que podemos fazer para ajudar nossos familiares a aprender em casa?

Podemos usar o tempo com sabedoria, proporcionando estudo e aprendizagem em casa. Podemos estabelecer um tempo para estudo e debate, selecionar os programas de rádio e televisão, ler bons livros e discuti-los de maneira interessante. A noite familiar pode ser usada para aprender coisas novas. Como donas-de-casa, podemos desenvolver nossas aptidões estudando, lendo, debatendo, observando e tentando diferentes métodos de fazer o trabalho caseiro.

A família de Walter Gong é um bom exemplo do que uma família pode fazer para aprender em conjunto:

"A educação é um empreendimento espiritual e escolar para a família de Walter Gong, da Estaca de Los Altos, na Califórnia. Seus três filhos são líderes na Igreja e nas escolas que freqüentam. (…)

O irmão Gong é o patriarca da estaca e professor de ciências naturais na Universidade Estadual de San José. (…)

Ele disse: 'Quando a Igreja se tornou parte de nossa vida (o irmão e a irmã Gong foram convertidos há muitos anos) a educação tornou-se mais importante para nós, graças à doutrina de que 'a glória de Deus é inteligência'.

O casal sempre ensinou seus filhos todas as noites à mesa do jantar. 'Fazíamos questão de usar a mesa como lugar para cada membro da família rever os eventos do dia. É uma hora em que nossos filhos podem falar sobre a família e sobre suas atividades individuais.'

O patriarca salientou que os pais têm a responsabilidade de fazer com que seus filhos dependam da revelação pessoal, quando estiverem prontos para sair de casa. A revelação pessoal exige estudo e oração; por isso, se as crianças aprendem em casa a importância do estudo e

da oração, estarão bem alicerçadas para receber orientação do Senhor em sua vida pessoal." ("Education Has Spiritual Meaning to Family", *Church News*, 29 de julho de 1978, p. 15)

■ De que maneira os filhos de uma família como a do irmão Gong podem beneficiar-se com os ensinamentos de seus pais?

Devemos pensar em nosso próprio lar e família e perguntar a nós mesmas:

As pessoas da nossa família ensinam uns aos outros?

Gostamos de ler, recitar, ouvir música, desenhar ou pintar juntos?

Consideramos nosso tempo extra um fardo ou uma oportunidade de fazer novos amigos, criar novos interesses, inventar coisas e edificar uns aos outros?

A Escola

Com uma educação formal, podemos aumentar as oportunidades de aprender.

"O Sr. Hilton (Conrad Hilton, conhecido empresário norte-americano) falou de uma simples barra de ferro que custa cinco dólares. Mas essa barra transformada em ferraduras, passa a valer dez dólares e cinqüenta centavos; transformada em agulhas, valeria 3.285 dólares. E usada para fazer molas de relógio, seu valor ultrapassaria 250.000 mil dólares.

Aparentemente o valor do ferro bruto se resume no custo de extração do minério. Seu valor maior é determinado pelo que se faz com ele. As pessoas são semelhantes ao ferro. Podemos continuar sendo matéria prima, ou então sermos polidos ao grau máximo. Nosso valor é determinado pelo que fazemos de nós." (Spencer W. Kimball, "Enganar a Si Mesmo", *A Liahona*, janeiro de 1973, p. 14)

■ Mostre o auxílio visual 33-a: "Uma mulher aprendendo a fazer algo novo".

■ Qual é a "matéria prima" ou potencial que todos nós temos? Como podemos aumentá-lo? Como a escola pode ajudar-nos a aumentar nosso valor próprio?

A escola proporciona oportunidades de nos prepararmos para suprir nossas necessidades pessoais e familiares. Como mulheres, devemos desenvolver habilidades que nos ajudarão a cuidar de nossa família em caso de necessidade.

"Todo jovem santo dos últimos dias deve levar a sério este conselho da Primeira Presidência: 'A Igreja há muito tempo vem encorajando os membros, principalmente os jovens, a procurarem uma educação

universitária ou receberem um bom treinamento profissional. (…) Recomendamos aos jovens que continuem (sempre que possível) a estudar depois de terminarem o segundo grau'." (William R. Siddoway, "Are Four Years of College Necessary?", *New Era*, dezembro de 1971, p. 41.)

O Élder Stephen L. Richards declarou: "Queremos que nossos jovens sejam instruídos, compreendam a história do mundo e as leis da natureza, que sejam capazes de tirar proveito de tudo o que o Senhor tem permitido ao homem desenvolver. Queremos que eles, com uma boa base educacional, façam avaliações inteligentes e escolhas corretas para que tenham uma vida útil e feliz". [*Where Is Wisdom*?, (1955) pp. 160–161]

Esse tipo de aprendizado é valioso para todos nós.

■ Ler Doutrina e Convênios 88:78–79. Que tipo de coisas deveríamos nos esforçar para aprender?

O Presidente Brigham Young aconselhou-nos dizendo que "temos o dever de tornar-nos um povo culto em todos os campos da educação conhecidos pela humanidade". (Citado por Harvey L. Taylor, 'Learning Is An Endless Process", *Improvement Era*, abril de 1964, p. 298)

■ De que oportunidades educacionais dispomos em nossa cidade? Por que é importante tirar proveito dessas oportunidades?

A Igreja

Não devemos negligenciar o estudo do evangelho e as atividades na Igreja enquanto estivermos estudando. Nessa época, a educação religiosa é tão necessária quanto em qualquer época de nossa vida.

A educação inclui o conhecimento de Deus e das verdades do evangelho. O Presidente J. Reuben Clark Jr. disse: "Existe o aprendizado espiritual, assim como o aprendizado material; um sem o outro não é completo. No entanto, no que me diz respeito, se tivesse que escolher um só tipo, ficaria com o aprendizado espiritual". ("Spiritual Education", *Church News*, 29 de junho de 1974, p. 16)

A Igreja oferece muitas oportunidades de aprendizado e conhecimento. Quando aceitamos chamados para servir na Igreja e assistimos às aulas, melhoramos nossa atuação como donas-de-casa e como líderes, além de desenvolvermos nosso relacionamento com as pessoas. A irmã Rebecca Keale, de Mauí, no Havaí, falando a respeito da Sociedade de Socorro, disse:

"'Carrego sempre comigo as habilidades que a Sociedade de Socorro me deu. (…) Foi ela que me fez aprender.' (…)

Para a irmã Keale, tudo na Igreja é emocionante. Ela trabalha bastante e é muito organizada. Uma das salas de sua casa é denominada 'sala

33-a, Uma mulher aprendendo a fazer algo novo.

de projetos', pois ali estão espalhados pelo chão todos os projetos nos quais está trabalhando, de modo que pode iniciar ou parar seu trabalho de um minuto para outro. Ela está de pé às 5 horas da manhã, e se tem alguma idéia durante a noite, levanta-se para anotá-la. (…)

'Sei que, quanto mais sirvo os outros, mais sou abençoada pelo Senhor, por isso me conservo ocupada', disse ela. 'Aprendi que as pessoas necessitam de amor, portanto, digo às irmãs que sirvam as pessoas, para que tenham caridade. Trago-as para minha casa, onde tenho sempre uma colcha para ser feita, pois elas precisam conservar-se ocupadas. Dessa forma elas têm algo para dar.' (…)

A irmã Keale também disse: 'A freqüência está aumentando, tanto nas reuniões de liderança quanto na Sociedade de Socorro, graças às lições que são tão boas'." ("Relief Society Skills Aid Hawaiian Leader", *Church News*, 2 de fevereiro de 1974, p. 10.)

Aprender Exige Esforço

É necessário haver esforço constante para aprendermos. Quando não estudamos, é fácil nos tornarmos mentalmente preguiçosas.

■ O que significa estudar?

Como resultado do estudo, que também exige esforço, não só adquirimos conhecimento, mas também aprendemos a conservar a mente alerta. A irmã Aline R. Pettit conta que sua mãe não desistiu de aprender e crescer, mesmo depois que perdeu a audição e a visão diminuiu bastante:

"Minha mãe vai fazer noventa anos em julho. Em minha última visita, encontrei-a feliz, porque o grupo de mulheres com quem se associa (denominado Filhas dos Pioneiros) tinha transferido seu local de reuniões para a casa dela, para que pudesse participar das aulas.

'A senhora consegue acompanhar as aulas, mãe?', perguntei.

'Não, não posso, pois estou quase surda, mas não faz diferença. Sabe, pediram-me que recitasse um poema em cada reunião, e isso me deixa bem contente!'

'Mas, mãe', retruquei, 'Como é que a senhora pode ler os

poemas, se quase não enxerga?'

Eu devia saber que a pergunta era desnecessária.

'Claro que não leio os poemas! Uma das senhoras me ajuda a

memorizá-los'.

'A senhora memoriza um poema novo para cada reunião mensal?'

'Naturalmente', respondeu ela. 'Não posso ficar aqui, sem fazer nada!'" ("A Beautiful Journey", *Relief Society Magazine*, maio de 1970, p. 328)

■ Como essa irmã continuou a aprender, apesar de suas deficiências físicas?

A leitura é uma ótima maneira de aprendermos. Muitas de nós têm boa visão e sabem ler. É bom lembrar, no entanto, que ler para adquirir conhecimento é diferente de ler por distração. Podemos fazer diversas coisas para tirar melhor proveito da leitura.

■ Mostre o auxílio visual 33-b: "A leitura pode ajudar-nos a continuar a aprender".

■ Escreva as idéias a seguir no quadro-negro e discuta como colocá-las em prática.

1. Escolher de maneira inteligente nosso material de leitura.
2. Reservar tempo para a leitura.
3. Ter um objetivo definido ao ler.
4. Tomar notas enquanto lemos.
5. Discutir as idéias novas.

O debate ajuda-nos a lembrar do que lemos. Ajuda-nos também a compreender o assunto com mais clareza. Podemos aprender e progredir diariamente, melhorando nossos hábitos de leitura com determinação e autodisciplina.

É possível que um esforço extra seja exigido das mulheres que trabalham fora para prover o seu sustento e o de outros; no entanto, elas também podem continuar aprendendo e melhorando suas habilidades, reservando para isso algum tempo semanal ou diariamente para estudar.

O Presidente N. Eldon Tanner contou-nos que certa vez empregou como mensageiro um rapaz que mostrava muita vontade de aprender, de servir e de trabalhar:

"O novo mensageiro, filho de uma viúva, era esperto, interessado em tudo o que se passava à sua volta, sempre atento a qualquer possibilidade de ser útil. Queria servir, ajudar os outros e aprender o que podia sobre o negócio. Não estava tentando ser o presidente da empresa, mas procurava ser o melhor mensageiro do mundo, e freqüentava a escola noturna para adquirir um nível de instrução melhor. Todos gostavam dele.

Havia poucos meses que estava na firma, quando (…) foi promovido a um posto de mais responsabilidade. Antes do fim do ano, recebeu outra promoção, e continuará a progredir, graças à sua atitude. Ele estava preparado para caminhar a segunda milha. Interessava-se pela

empresa, queria ser útil e era, em todos os sentidos, digno de confiança." ["He Was Prepared to Go the Extra Mile", citado por Leon R. Hartshorn, comp. em *Outstanding Stories By General Authorities*, 3 volumes (1970–1973), p. 1:212.]

■ De que forma esse jovem continuou a aprender?

Seja qual for o trabalho que fazemos para ganhar a vida, devemos continuamente tentar aprender coisas novas e melhorar naquilo que já sabemos fazer. Sempre que novos métodos de agricultura são descobertos, o bom fazendeiro procura informar-se e estudar como aplicá-los ao seu caso. Ao serem introduzidas novas técnicas de preservação e armazenamento de alimentos, a dona-de-casa inteligente estuda essas novas técnicas e procura tirar proveito delas.

■ O que podemos fazer para continuar nosso aprendizado e aperfeiçoamento como donas-de-casa? Como mães? Como alunas? E como mulheres que trabalham fora?

O Aprendizado Enriquece Nossa Vida

"Há alguns anos, na Missão Fiji, havia um pequeno ramo onde doze mulheres—dez das quais não eram membros—assistiam à Sociedade de Socorro. A presidente dava as aulas e ensinou-lhes que deveriam aperfeiçoar sua vida e melhorar o meio ambiente. Mostrou-lhes como melhorar o lar, dividindo-o em quartos para que pudessem ficar mais à vontade, plantando bonitas trepadeiras, que cresciam até os telhados de colmo; fazendo bonecas de crochê; aplicando melhores métodos de limpeza. O chefe da aldeia a princípio não concordava com a presidente, mas quando ela lhe mostrou quanto o lugar havia melhorado, ele concordou com sua permanência e deixou que as reuniões continuassem." (Janet Brigham e Herbert F. Murray "The Saints in Fiji", *Ensign*, novembro de 1973, p. 28)

■ De que forma o aprendizado dessas irmãs ajudou a melhorar o aspecto da aldeia? De que forma influenciou a vida das mulheres que ali viviam?

■ De que outras maneiras podemos enriquecer nossa vida com o aprendizado?

Não importa onde moramos, tampouco nossa idade ou condições, pois sempre podemos aprender coisas novas, que enriqueçam nossa vida, tornando-a mais interessante e útil. Mesmo que uma senhora idosa quebre a perna e fique confinada em sua casa durante algum tempo, ainda assim pode aumentar sua capacidade de raciocínio, lendo e refletindo sobre o que leu. Mais tarde, ela poderá dizer como esta irmã: "Esta experiência mostrou-me que, quando usamos melhor nossa mente e ampliamos os horizontes, podemos alcançar maior felicidade e sermos mais úteis. Quisera ter adquirido antes o conhecimento que

33-b, A leitura pode ajudar-nos a continuar a aprender.

consegui no septuagésimo-sétimo ano de minha vida". (Ver *Relief Society Magazine*, julho de 1967, p. 550.)

O conhecimento que adquirimos beneficia não só a nós mesmas, mas também a nossa família.

- Como o aprendizado pode abençoar nossa família? Peça às irmãs que contem uma experiência específica na qual a busca de conhecimento abençoou sua família.

Conclusão

O Pai Celestial espera que usemos nossa capacidade de aprender para conseguirmos mais conhecimento e com isso edifiquemos nossa vida e façamos bem aos outros. Quando o Profeta Joseph Smith organizou a Sociedade de Socorro para as mulheres da Igreja, disse: "Agora giro a chave por vocês, em nome do Senhor, e esta Sociedade irá regozijar-se, e o conhecimento e a inteligência fluirão a partir de agora; este é o início de dias melhores para os pobres e os necessitados, que terão motivo para regozijarem-se e coroá-las de bênçãos". (*History of the Church*, 4:607)

Desafio

Pense em algo específico que você pode fazer para continuar aprendendo. Planeje seu tempo, a fim de aprender algo novo e útil diariamente. Planeje uma forma de aumentar as oportunidades de aprendizado no lar. Fale sobre a importância do aprendizado na noite familiar. Ajude os filhos a prepararem um plano educacional.

Escrituras Adicionais

- Provérbios 19:20, 27 (buscar o conhecimento que conduz à retidão)
- II Timóteo 3:16 (a escritura é proveitosa para ensinar, redargüir, corrigir e instruir)
- Mateus 11:29 (aprendei de mim)
- Doutrina e Convênios 19:23 (aprendei de mim)
- Doutrina e Convênios 109:7 (procurar conhecimento pelo estudo e pela fé)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Escreva no quadro-negro as sugestões apresentadas na lição para aumentarmos nosso aprendizado.
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

ORAÇÃO INDIVIDUAL E FAMILIAR

Lição 34

O propósito desta lição é inspirar-nos a buscar o Pai Celestial em oração.

A Comunicação com o Pai Celestial

■ Cante com as irmãs o hino "Com Fervor Fizeste a Prece?" (*Hinos*, nº 83 ou *Princípios do Evangelho* nº 356)

Em diversas ocasiões, o Presidente Heber J. Grant ficou bastante impressionado com a capacidade do Presidente Brigham Young de conversar com o Senhor. O Presidente Grant disse: "Eu era amigo íntimo do Presidente Brigham Young. Quando criança e quando jovem, ajoelhei-me várias e várias vezes em sua casa, a Lion House, nas orações familiares e presto testemunho de que, mais de uma vez levantei a cabeça, virei-me e olhei para onde Brigham Young estava orando, a fim de ver se Deus não estava lá. Parecia-me que ele conversava com o Senhor do mesmo modo que um homem conversa com outro". ["He Talked to the Lord", Leon Hartshorn, comp., *Classic Stories from the Lives of Ours Prophets* (1975), p. 44]

Todos nós podemos nos comunicar com o Pai Celestial. Quando oramos, estamos realmente falando com Ele, seja verbalmente ou em pensamento. A oração é uma forma de adoração.

Na oração, expressamos gratidão e procuramos orientação divina. Confessamos os pecados e fraquezas, expomos o que pensamos e sentimos, e compartilhamos nossos sucessos e desapontamentos. Pedimos também ajuda, tanto para nós mesmos como para os outros.

■ Mostre o auxílio visual 34-a: "A linguagem da oração".

■ Peça à irmã designada que explique resumidamente como devemos orar. (Ver *Princípios do Evangelho*, capítulo 8. Orar ao Nosso Pai Celestial.)

O Senhor ordenou que orássemos "*em voz alta, assim como em [nosso] coração; sim, perante o mundo, como também em segredo; em público, assim como em particular*". (D&C 19:28; grifo do autor.) Para ajudar-nos a cumprir esse mandamento, o Senhor deu-nos instruções, inclusive um modelo de oração conhecido como a Oração do Senhor. (Ver Mateus 6:7–13 e 3 Néfi 13:7–13.)

- Ler Mateus 6:7 ou 3 Néfi 13:7. O que significa "vãs repetições"? Como podemos evitá-las ao orar?
- Ler Mateus 6:9–13 ou 3 Néfi 13:9–13. O que podemos aprender sobre a oração pelo modelo que o Salvador deu a Seus discípulos? Por que é importante aceitarmos a vontade do Pai Celestial quando oramos?
- Ler Doutrina e Convênios 88:62–64. Que instruções há nessa escritura a respeito da oração? Que bênçãos nos são prometidas em Doutrina e Convênios 88:63–64?

Para ajudar-nos em nossos esforços de nos achegarmos a Ele, o Pai Celestial deu-nos conselhos por intermédio de nossos líderes, mostrando-nos como orar. O Bispo H. Burke Peterson sugeriu:

"Um processo a ser seguido quando sentirem necessidade de confiar no Senhor ou de melhorar a qualidade de suas conversas com Ele. (…) Sugiro que procurem um lugar onde possam ficar sozinhos, onde possam pensar, ajoelhar-se e falar em voz alta com Ele. A seguir visualizem-No com os olhos da mente. Pensem na pessoa com quem estão falando e controlem os pensamentos, não os deixem divagar, dirijam-se a Ele como a um Pai e amigo. Digam-Lhe as coisas que realmente sentem vontade de dizer, não frases construídas e sem sentido, mas tenham uma conversa franca e honesta. Confiem Nele, peçam-Lhe perdão, supliquem, apreciem Sua companhia, agradeçam, expressem-Lhe seu amor e escutem Suas respostas. Escutar é parte essencial da oração. As respostas do Senhor são calmas e suaves, muito suaves. Poucos são os que as ouvem. Devemos ser muito cuidadosos, caso contrário, nunca as reconheceremos. A maioria das respostas do Senhor penetram no coração, e fazem-nos sentir uma sensação cálida e tranqüila, ou vêm na forma de pensamentos. Elas são ouvidas pelos que estão preparados e são pacientes." (Conference Report, outubro de 1973, p. 13; *Ensign*, janeiro de 1974, p. 19)

O Pai Celestial ouve quando conversamos com Ele.

- Ler I João 5:14–15.

Se formos humildes e pedirmos de acordo com Sua vontade, o Pai Celestial responderá às nossas orações.

- Ler Doutrina e Convênios 112:10.

A Linguagem da Oração

Inicie dizendo:
"Nosso Pai Celestial"

Agradeça:
"Nós Te agradecemos"

Peça:
"Pedimos-Te"

E encerre dizendo:
"Em nome de Jesus Cristo, amém."

34-a, A linguagem da oração.

Como Atender às Necessidades Pessoais por meio de Oração

Para nos comunicarmos de maneira significativa com o Pai Celestial em oração, precisamos passar algum tempo com Ele.

"Certo professor de religião sugeriu aos alunos que reservassem pelo menos quinze minutos por dia para as orações pessoais. A muitos, isso pareceu demais. Uma das alunas procurou-o mais tarde e disse: 'Duvido que eu consiga pensar em tanta coisa para dizer-Lhe'.

O professor perguntou: 'Você não passa muito mais tempo conversando com as colegas?'

'Claro', respondeu a jovem.

'Então comece a pensar', disse o professor, 'no motivo por que você tem mais a dizer às suas colegas do que ao Pai Celestial." (Karen Lynn, "Prayer: The Heart of the Sabbath", *Ensign*, janeiro de 1978, p. 31)

- Se essa jovem refletisse um pouco e pensasse em suas bênçãos, será que não encontraria mais coisas para dizer nas orações?
- Por que é importante aprender a suprir nossas necessidades pela oração?
- Ler Alma 37:37. Como o Senhor nos abençoa quando oramos?

Não devemos nos limitar a determinado número de assuntos por oração, mas sim envolver o Pai Celestial em tudo o que se relaciona à nossa vida pessoal—emprego, lar e lutas pessoais.

- Ler Alma 34:17–28.

Deveríamos orar para saber o que dizer nas orações. Quando o Salvador visitou o continente americano, os nefitas foram inspirados em suas orações. "[Era-lhes] manifestado o que deviam dizer."(3 Néfi 19:24) Quando oramos guiados pelo Espírito Santo, Ele nos manifesta muitos pensamentos e palavras.

O Pai Eterno conhece nossas necessidades reais melhor do que nós. Ele sabe o que é para nosso bem e o que precisamos enfrentar. Quando O procuramos Ele nos ajuda a saber como suprir nossas necessidades. Uma irmã idosa, estando angustiada, pediu uma bênção na qual lhe foi dado este conselho por seu bispo:

"'Todos os dias, arranje algum tempo para ajoelhar-se diante de Deus e agradeça-Lhe. Não Lhe peça nada, mas agradeça tudo o que Ele lhe está dando.'

O sofrimento dessa irmã devia-se a sérios problemas relacionados ao ambiente em que vivia. Ela achava ter necessidade de muitas coisas, mas aceitou a idéia de oferecer uma oração diária somente para agradecer.

Na primeira vez em que se ajoelhou para orar, ficou surpresa ao ver quanta gratidão emanava de sua alma e não teve dificuldade para descobrir coisas pelas quais devia ser grata.

As circunstâncias privavam-na da companhia de seus velhos amigos, mas ela continuava a receber cartas deles. Ninguém mais, a não ser seu marido, dependia dela, mas ele ainda estava com ela. Embora ansiasse por fazê-lo, já não podia ver o pôr-do-sol no campo, mas seus olhos ainda estavam bons e conseguia ver e fazer muitas coisas agradáveis e úteis. (…)

As recordações não estavam esquecidas. A alegria de estar no templo do Senhor e lá associar-se aos outros ainda era real. Ainda podia reviver as gloriosas manhãs que passou, percorrendo os campos orvalhados, com seu cachorro. O interesse demonstrado por seus alunos da Escola Dominical, dos grupos genealógicos, dos jovens da Mutual e das irmãs da Sociedade de Socorro que ensinara ainda estavam vividos em sua mente. (…)

Onde quer que vivesse e fosse qual fosse seu cargo na Igreja, o fato é que era filha de Deus. (…)

Com o passar dos dias, aquela irmã esperava ansiosa a hora de fazer suas orações de agradecimento, que eram muito mais extensas do que as de petição. Descobriu que precisava muito menos do que já possuía. Por meio da gratidão, o recebimento das bênçãos era sempre renovado." (Wilma Logan, "Prayers of Praise", *Instructor*, dezembro de 1970, p. 461)

- Como as orações de agradecimento preencheram as necessidades dessa irmã? Como podemos receber ajuda, agradecendo ao Pai Celestial por Suas bênçãos?

Ao orar, devemos lembrar da sabedoria de nosso Deus, que é perfeito e tudo conhece, e aprender a aceitar Sua vontade em todas as coisas. Ele, em Sua sabedoria, às vezes responde às orações de maneira inesperada. Isso é ilustrado nesta experiência relatada pelo Presidente N. Eldon Tanner:

"Fiquei profundamente impressionado pela atitude de minha filha e meu genro, quando um de seus filhos contraiu leucemia. Os médicos diziam que ele não viveria mais que um ou dois anos. Lembro-me de como ficaram chocados e quanto rogaram ao Senhor, freqüentaram o templo, jejuaram e oravam em prol daquela criança; mas o que mais me tocou foi o fato de sempre concluírem suas preces, dizendo: 'Não se faça a nossa vontade, mas a Tua; e dá-nos a força necessária para aceitá-la'.

Ele viveu muito além do prazo previsto pelos médicos, mas, finalmente foi chamado para junto do Senhor, e causou-me intensa

emoção ouvir aqueles pais agradecerem o privilégio de poderem criá-lo pelo tempo que lhes fora concedido, por ele ter sido um filho adorável e depois pedir-Lhe que os fizesse dignos de encontrar e viver novamente com ele no mundo vindouro." ("Importância e Eficácia da Oração", *A Liahona*, agosto de 1972, p. 4)

- Como a oração preencheu as necessidades desses pais? (Eles foram abençoados com a força necessária para aceitar a vontade do Senhor.)

- Por que é importante que a vontade do Senhor seja feita? (O Senhor, em Sua infinita sabedoria, sabe o que é melhor para nós.)

Além de pedirmos aquilo que nossa família e nós mesmas necessitamos, devemos orar pelos outros. Como membros da Igreja, podemos unir-nos em oração por aqueles que têm necessidades especiais.

Freqüentemente temos a oportunidade de orar nas reuniões da Igreja. Sobre essa oportunidade, comenta um membro: "Sempre gostei de ficar sentada diante da congregação antes de orar em seu benefício. Olho para o rosto de cada um e tento imaginar quais seriam suas necessidades e as bênçãos pelas quais são mais gratos. Peço ao Senhor que me ajude a estar em harmonia com as orações que têm no coração". (Citado por Karen Lynn, *Ensign*, janeiro de 1978, p. 32.)

- Como esse tipo de oração pode ajudar a suprir as necessidades alheias?

Como Fortalecer Nossa Família por meio da Oração

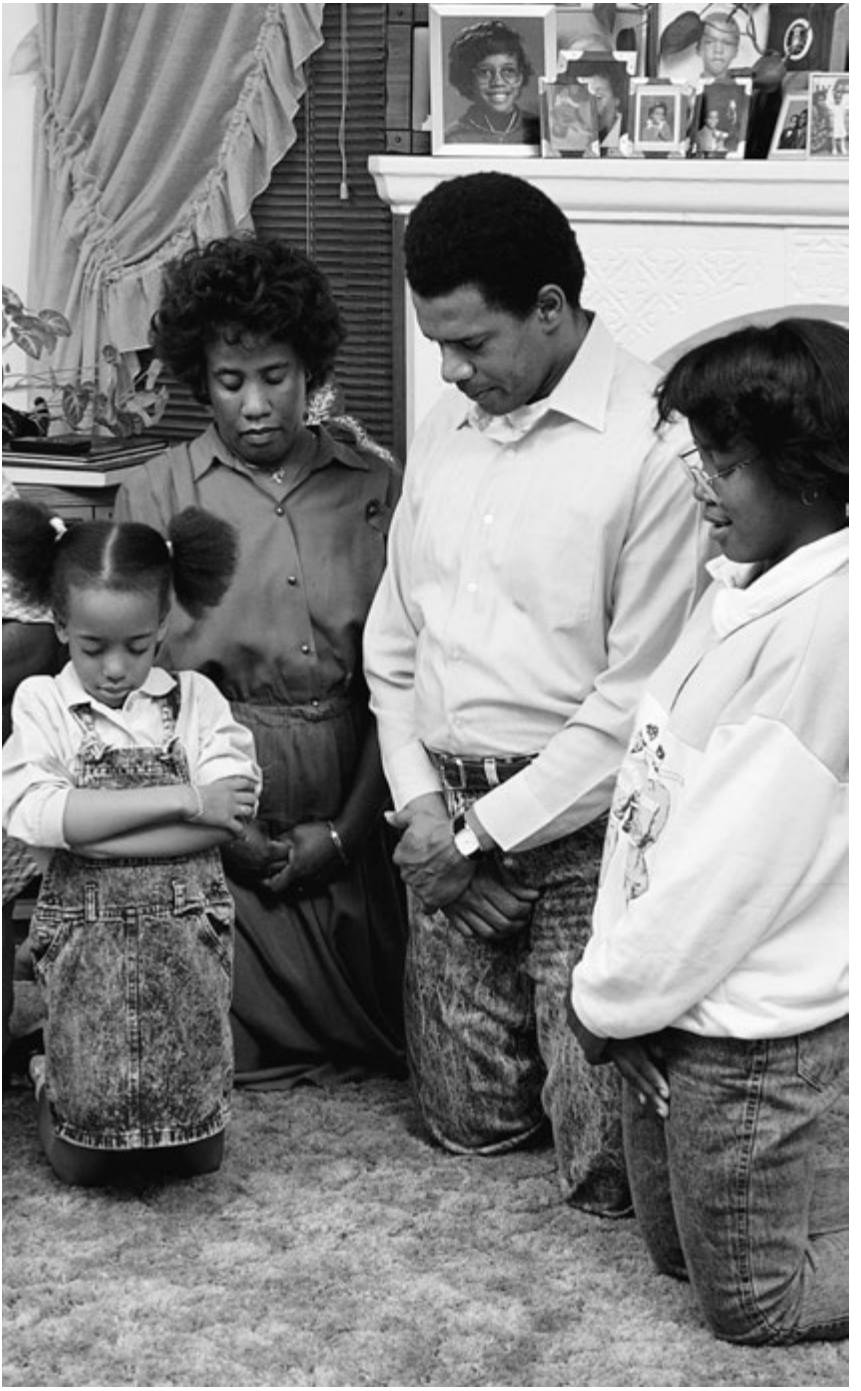
- Mostre o auxílio visual 34-b: "Uma família ajoelhada para orar".

- Ler 3 Néfi 18:21.

Uma irmã falou acerca da oração familiar diária: "Houve tempo em que eu não via significado na oração familiar com horário estabelecido; mas agora, que sou mãe de uma família numerosa, sou de outra opinião. Acredito que uma importante arma espiritual são as orações, de manhã e à noite; são momentos espirituais que sabemos que acontecerão, sejam quais forem as distrações ou preocupações do dia. Evitamos fazer delas um ritual; simplesmente sabemos que se realizarão. Essas orações são um baluarte para nós, quando oramos com o Espírito, e meu coração se enternece ao ver minha família reunida para orar". (Citado por Karen Lynn, *Ensign*, janeiro de 1978, p. 32)

- Por que a oração familiar era importante para essa irmã?

É importante que reunamos a família para orar em conjunto, de manhã e à noite. Todos que puderem, mesmo os menores, devem ter sua vez de orar e o privilégio de agradecer as bênçãos recebidas pela família. Quando alguém tiver uma responsabilidade ou um problema para enfrentar, deve-se pedir bênçãos especiais para essa pessoa. Isso faz



34-b, Uma família ajoelhada para orar.

com que nossos familiares se unam e lhes proporciona um relacionamento melhor. Sempre que nossos filhos oram uns pelos outros, aproximam-se mais e sentem que fazem parte da vida uns dos outros. Quando estamos ajoelhados, tendemos a esquecer as diferenças e pensar só no melhor que existe nos outros. Desejamos orar pelo seu bem-estar e pela força para sobrepujar nossas fraquezas.

Catherine Marshall fala muito bem a respeito do poder da oração no fortalecimento do matrimônio em seu livro "A Man Called Peter": "Embora, como todo casal normal, eu e Peter às vezes discordássemos, descobrimos que essas diferenças nunca se tornariam sérias ou amargas, enquanto orássemos juntos. Aprendemos essa lição tão bem, que era sempre um dos principais conselhos que Peter dava aos casais cujo casamento estava à beira da falência. 'Se vocês se ajoelharem juntos, logo solucionarão seus problemas, pois não conseguirão orar juntos e ficar zangados ao mesmo tempo' dizia ele". ([1951] pp. 119–120)

■ Como a oração familiar pode ajudar nossa família?

O amor e a união crescerão no lar, quando a família toda se ajoelhar e conversar com o Pai Celestial. Devemos orar uns pelos outros, para sermos fortalecidos em nossos deveres no lar, na Igreja, no trabalho e na escola. Poderemos assim ter mais força para vencer as tentações.

O Presidente N. Eldon Tanner falou do efeito da oração familiar em sua vida: "Quando penso na época em que costumávamos ajoelhar-nos em família e orar, todas as manhãs e todas as noites, compreendo o que significava para nós, crianças, ouvir nosso pai invocar o Senhor e realmente conversar com Ele, expressando gratidão e pedindo-Lhe bênçãos sobre suas colheitas e rebanhos, e para nossos empreendimentos. Sempre recebemos mais força para sobrepujar a tentação, pois nos lembrávamos de que à noite estaríamos dando conta de nossos atos ao Senhor". ["The Power of Prayer", *Prayer*, (1977) p. 129]

■ Como o conhecimento de que prestaremos contas ao Senhor à noite, pode influenciar nossas ações durante o dia?

■ Como a oração pode ajudar-nos a resistir à tentação? (Ver 3 Néfi 18:15.)

Com a oração, as crianças podem aprender princípios que lhes darão forças durante a vida. Em nossas orações, podemos incluir metas e ideais. Por exemplo, os pais podem encorajar seus filhos a se

prepararem para uma missão, dizendo: "Abençoa o João, para que continue a ganhar um testemunho e se prepare para ser um bom missionário. Ajuda-nos, como família, a apoiá-lo em seus esforços". Os filhos podem ser incentivados a permanecerem puros e dignos de casar no templo. Na oração em família, os pais podem ensinar aos filhos que o Pai Eterno os ama.

- Que outras coisas os pais podem ensinar aos filhos durante a oração? Como as orações por nossos filhos podem mostrar que os amamos?

Conclusão

"A oração traz humildade à alma. Ela amplia nossa compreensão, aviva a mente e aproxima-nos do Pai Celestial. (…) Precisamos de Sua ajuda. (…) Precisamos da orientação do Seu Santo Espírito. (…) Nossa mente precisa ser estimulada pela inspiração que Dele emana; por isso oramos, para que nos ajude a viver de modo que conheçamos Suas verdades e sejamos capazes de andar na Sua luz, guardando os mandamentos que nos foram dados e, por nossa fidelidade e obediência, voltar à Sua presença." [Joseph Fielding Smith, *Take Heed to Yourselves!* (1966), p. 344]

Para nós é um grande consolo saber que Deus Se importa conosco e que está pronto a nos responder, sempre que Nele confiarmos e fizermos o que é certo.

"Eu, porém, invocarei a Deus, e o Senhor me salvará.

De tarde e de manhã e ao meio-dia orarei; e clamarei, e ele ouvirá a minha voz." (Salmos 55:16–17)

Desafio

Pense numa dificuldade que enfrenta atualmente. Agradeça, em suas orações, todas as bênçãos de que consegue se lembrar e depois peça a Deus que a ajude em seus esforços para resolver seu problema. Ao orar, recorde os passos delineados em Doutrina e Convênios 88:62–64 e as bênçãos prometidas.

Escrituras Adicionais

- Tiago 5:16 (a oração do justo pode muito)
- Alma 10:23 (orações dos justos)
- 3 Néfi 12:44 (orai pelos que vos maltratam)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Peça a uma irmã que fale resumidamente sobre como devemos orar, utilizando as informações contidas em *Princípios do Evangelho*, capítulo 8, "Orar ao Nosso Pai Celestial".
2. Inicie a aula, cantando o hino "Com Fervor Fizeste a Prece?', *Hinos*, nº 83, ou *Princípios do Evangelho*, p. 356.
3. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias, escrituras ou citações da lição.

COMO DESENVOLVER A GRATIDÃO

Lição 35

O propósito desta lição é de ajudá-la a desenvolver a virtude da gratidão, demonstrando-a no relacionamento com o próximo.

Expressar Gratidão ao Pai Celestial

Freqüentemente ficamos muitíssimo agradecidos por favores simples que as pessoas nos fazem. Quando os recebemos, devemos expressar nossos agradecimentos sinceros àqueles que nos serviram. Nossa gratidão pode ser reconhecida somente quando a demonstramos ou expressamos por palavras. É mais do que ser simplesmente educado—mostra que nosso agradecimento é genuíno e sincero.

O Bispo H. Burke Peterson contou este fato sobre o Presidente Spencer W. Kimball e sua capacidade de expressar amor e gratidão:

"Há duas semanas, o Presidente Kimball passou por mim quando nos dirigíamos apressadamente para uma reunião. Ele parou, apertou-me a mão, olhou-me bem nos olhos, deixou de lado todas as suas preocupações e disse simplesmente: 'É uma pena que às vezes estejamos tão ocupados. Creio que não lhe disse ultimamente o quanto o amo e aprecio'.

Senti seu espírito e acreditei nele; nunca antes senti-me tão elevado." (Conference Report, abril de 1977, p. 103; *Ensign*, maio de 1977, p. 69)

O Presidente Kimball falou da necessidade de demonstrar gratidão por nosso Pai Celestial: "Com demasiada freqüência não damos valor a bênçãos tais como o sol, o ar, a saúde e as oportunidades e aceitamos favores, honras e privilégios, dia após dia (…) sem uma só palavra de agradecimento. Agradecemos à pessoa que nos dá um assento no ônibus, à que nos ofereceu uma carona, ao amigo que nos paga o jantar, à jovem que cuida de nossos filhos, ou ao menino que corta a grama, mas será que expressamos gratidão Àquele que nos dá tudo?" [*Faith Precedes the Miracle*, (1972) p. 202]

- Mostre o auxílio visual 35-a: "Os dez leprosos".
- Ler Lucas 17:11–19. Por que o Salvador perguntou: "Onde estão os nove?" O que o Salvador espera de nós pelas inúmeras bênçãos que recebemos Dele?

35-a, Os Dez Leprosos © Providence Lithograph Co.

Falando da história dos dez leprosos, o Élder Howard W. Hunter também deu ênfase à necessidade de agradecermos ao Pai Celestial por todas as bênçãos que Ele nos dá: "Dos dez homens curados, um só voltou para agradecer. Isso deve ter sido um desapontamento para o Mestre, mas há muitas pessoas que recebem bênçãos, muitos que são dotados com as coisas boas da vida, e que nunca se esforçam nem tiram um pouco de tempo para demonstrar gratidão e apreço ao seu benfeitor ou a Deus. A felicidade e a alegria das bênçãos nunca será completa, sem que haja um profundo e íntimo sentimento de gratidão que induza à expressão do apreço". (Conference Report, Dinamarca, Finlândia, Noruega e Suíça, 1974, p. 27)

É interessante notar que até o Salvador demonstrou gratidão ao Pai pelas bênçãos. (Ver 3 Néfi 19:20, 28.)

■ Ler Doutrina e Convênios 59:7. O que significa agradecer a Deus em todas as coisas?

Expressar Gratidão pelas Bênçãos

As escrituras nos lembram que devemos render graças a Deus por todas as coisas. O conselho que Amuleque deu aos Zoramitas, como está registrado no Livro de Mórmon, aplica-se a nós hoje: "adoreis a Deus (…) rendendo graças diariamente pelas muitas misericórdias e bênçãos que ele vos concede". (Alma 34:38) Quando reconhecemos Sua mão em nossa vida, demonstrando gratidão pelas inúmeras bênçãos que recebemos, isso aumenta nossa gratidão.

■ Por quais bênçãos devemos mostrar nossa gratidão ao Pai Celestial? (Escreva as respostas no quadro-negro.)

Temos uma dívida especial para com Jesus, pelo sacrifício expiatório que Ele fez por nós. Nunca poderemos compreender completamente o sofrimento que Ele suportou por nós no Jardim do Getsêmani e na cruz; mas podemos expressar gratidão por esse grande dom nas coisas que dizemos e fazemos.

■ Ler Mosias 2:19–21. De acordo com esta escritura, como devemos demonstrar gratidão ao Pai Celestial?

Em Doutrina e Convênios 136:28, lemos: "Se estiveres alegre, louva ao Senhor com cânticos, com música, com dança, e com orações de louvor e ação de graças". Algumas orações devem ser cheias de alegria, de agradecimento e louvor. Não precisamos usar palavras eloqüentes, mas agradecimentos simples, específicos e sinceros pelas bênçãos que diariamente recebemos.

■ Como uma atitude alegre pode demonstrar agradecimento ao Pai Celestial?

Expressar Gratidão pelas Provações

Devemos também ser gratas pelas provações, adversidade e aflições. Às vezes é difícil mostrar-nos gratos quando estamos sob pressão; no entanto, são essas situações que permitem um maior crescimento espiritual. Isso fica bem ilustrado num incidente relatado pelo Élder Marion D. Hanks a respeito de um menino e sua mãe, que sabiam da importância de mostrarmos gratidão:

"Ouvi, numa conferência de estaca, um ex-missionário prestar testemunho. Seu tempo era pouco e ele escolheu um só assunto: Agradeceu a Deus por sua mãe, uma senhora boa e humilde, e apresentou o motivo. Disse que, quando menino, passara por amarga experiência com a enfermidade e morte de sua irmãzinha a quem amava muito e que havia sido a queridinha da família, por ser a última. Seu pai morreu nessa época. A menininha ficou doente e, apesar das orações, bênçãos, jejuns e muita preocupação, piorou e morreu durante a noite. O rapaz foi para seu quarto, trancou a porta e chorou convulsivamente para as paredes, pois não tinha vontade alguma de chorar para Deus, já que não podia, com um coração honesto, aproximar-se Dele. Rebelou-se contra um Deus que, se existisse, permitia acontecer uma coisa daquelas. Disse que nunca mais haveria de orar, nunca mais iria à Igreja e nunca mais poderia confiar num Deus que permitira que aquilo acontecesse. E, em seu sofrimento imaturo, mas sincero, fez algumas promessas bastante sérias a si mesmo. Ficou acordado o resto da noite, apreensivo com algo que antecipava. Era costume da família, assim como em muitos outros lares SUD, embora não em número suficiente, ajoelharem-se de manhã e à noite, os filhos ao redor da mãe, para agradecerem ao Senhor Sua bondade e as bênçãos recebidas.

Ele aguardou aquele momento, sabendo o que haveria de dizer, mas com certo temor. Quando sua mãe chamou os filhos para orar, ele respondeu que não ia. Ela insistiu:

'Ajoelhe-se, meu filho.'

'Não, não vou me ajoelhar, nem agora nem nunca mais.'

Se é que me lembro bem de suas palavras, pois eu estava profundamente emocionado, como, aliás, estavam todos, ela respondeu: 'Filho, você é o mais velho, e o único homem da casa; se eu alguma vez precisei de um homem, é agora. Ajoelhe-se!'

Ele ajoelhou-se, ainda rebelde, porque a mãe, o ídolo do seu coração, precisava dele; começou finalmente a pensar nela, em sua angústia e sofrimento, e por isso ajoelhou-se, mas disse a si mesmo: 'O que será que ela vai achar para agradecer a Deus hoje de manhã?' E sua mãe, sabendo o que se passava na mente dele e dos outros filhos, naquela

manhã ensinou-lhe o evangelho de joelhos. Agradeceu a Deus pelo conhecimento que tinham, pela bênção dos eternos laços familiares, por sua orientação e propósito, e por suas convicções relativas ao futuro. Agradeceu por terem sido abençoados com aquela criança maravilhosa e angélica, que iluminara sua vida e seria deles para sempre. Aquela mãe, conhecedora da natureza crítica e desesperadora do momento, ensinou de coração aos filhos o que deviam agradecer a Deus, em circunstâncias tão tristes.

De pé, aquele rapaz santo dos últimos dias, bom e dedicado, que servira em uma missão difícil e honrosa, agradeceu a Deus pela mãe que foi uma verdadeira heroína. [*Heroism*, Brigham Young University Speeches of the Year (25 de março de 1959), pp. 3–4]

■ Como a oração de agradecimento da mãe ajudou o filho?

Quando prestamos testemunho, reconhecemos a bondade de Deus para conosco. Essa demonstração de agradecimento agrada ao Pai Celestial e fortalece nossos irmãos na Igreja.

O Presidente Howard W. Hunter observou: "A vida—a vida de todos nós—está cheia de altos e baixos. Na verdade, (…) há muitas bênçãos que não parecem bênçãos ou não reconhecemos como tal". (Conference Report, outubro de 1987, p. 68; *Ensign*, novembro de 1987, p. 54)

■ Que experiências você poderia contar que ilustram o que foi dito: "há muitas bênçãos que não parecem bênçãos ou não reconhecemos como tal"? Por que é importante que mostremos gratidão em momentos de adversidade?

Devemos Mostrar Gratidão aos Outros

O Élder Henry D. Taylor explicou, na história a seguir, que até mesmo estranhos podem mostrar amor e gratidão uns pelos outros:

"A polícia do Distrito de Colúmbia, Estados Unidos, colocou em leilão, na sexta-feira passada, umas cem bicicletas não reclamadas. Tão logo o leilão começou, um menino de onze anos ofereceu um dólar pela primeira bicicleta. As ofertas, porém, foram bem mais altas. 'Um dólar', repetia o menino esperançosamente, toda vez que outra bicicleta era apresentada.

O leiloeiro, que vinha leiloando, por quarenta e três anos, bicicletas roubadas ou perdidas, notou que as esperanças do menino pareceram aumentar quando chegou a vez de uma bicicleta de corrida.

Sobrou só uma, e a oferta estava em oito dólares. Está vendida para aquele menino ali, por nove dólares', disse o leiloeiro, tirando oito dólares de seu próprio bolso e pedindo ao menino o seu dólar. O menino deu-o todo em moedinhas, pegou sua bicicleta e começou a se retirar, mas, não passou de alguns metros. Estacionou cuidadosamente

sua nova propriedade e voltou, atirando os braços em volta do pescoço do leiloeiro em agradecimento e chorou". (Conference Report, abril de 1959, p. 57)

Nós todos sentimos necessidade de apreço. Um industrial americano, Charles M. Schwab, disse: "Nunca encontrei um único homem que, fosse qual fosse sua situação na vida, não trabalhasse melhor e não se esforçasse mais, sentindo-se aprovado em vez de criticado". [*Richard Evans' Quote Book* (1971), p. 171] Quando mostramos nosso agradecimento e aprovação, aumentamos a confiança das pessoas em nós e as incentivamos a melhorar.

O Élder Richard L. Evans Jr. escreveu o seguinte sobre a necessidade de expressarmos gratidão:

"Até hoje cedo eu sentia que se haviam aproveitado de minha boa vontade. Com muito esforço e dificuldade, fiz um serviço difícil para um amigo, graças a sua insistência. Que eu soubesse, ele não se empenhou para me ver, desde aí. Não pronunciou uma só palavra de agradecimento, não houve qualquer evidência de que tivesse gostado do que eu fiz ou que meus serviços tivessem sido satisfatórios—apenas silêncio.

Nada, até que hoje de manhã recebi dele um bilhete no qual expressava seus mais sinceros agradecimentos. E, apesar de não ter gasto mais que um instante para que o lesse, fiquei profundamente emocionado e todo o episódio pareceu-me diferente. Não levou muito tempo para ser escrito, mas proporcionou-me grande satisfação." (…) [*Richard L. Evans—The Man and His Message* (1973), p. 285]

- Qual foi o efeito do bilhete de agradecimento sobre os sentimentos do Élder Evans?

- Por que é importante mostrarmos gratidão? Que coisas os outros fazem por nós, pelas quais deveríamos ser gratas? Como podemos mostrar gratidão em casa, na Igreja, na vizinhança e na comunidade?

O Salvador nos deu um importante princípio, ao dizer: "Tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-lho também vós". (Mateus 7:12) Todos nós necessitamos de demonstrações de apreço e queremos recebê-las.

Ensinar Gratidão no Lar

"Uma mãe frustrada queixou-se para uma vizinha de que, em sua família, ninguém parecia apreciar o que ela fazia. Nunca teciam o menor comentário a respeito dos seus esforços na limpeza da casa, na decoração do lar para as festas e na conservação de suas roupas limpas e passadas. Nunca lhe agradeceram pelas boas refeições que preparava, pelas vezes que os levou à escola ou ao trabalho. (…). Ela

estava triste, porque seu trabalho era encarado como uma obrigação.

A vizinha replicou: 'Sim, Mariana, você tem mantido a casa limpa e atraente. Seus filhos vão para a escola e para as reuniões impecavelmente vestidos. Você é uma excelente cozinheira e desconheço pessoa mais fiel com relação aos cargos na Igreja.

Acho que seus filhos e seu marido reconhecem e louvam seus esforços. Mas é possível que a família sinta o mesmo desânimo que você, justamente porque em sua casa não é costume expressar gratidão'." (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro para 1977–1978*, p. 7)

■ Qual foi o fato que levou a vizinha chamar a atenção de Mariana?

A fim de desenvolver e ensinar gratidão a nossos entes queridos, devemos primeiramente mostrar que sabemos ser gratas. "É tão importante para nossa família aprender a expressar gratidão como recebê-la uns dos outros. Se não lhes ensinamos como expressar sua gratidão, pelo exemplo ou por preceito, eles talvez não aprendam essa importante cortesia. (…) Se queremos que continuem agindo da mesma forma de sempre, o melhor é que saibam o quanto os apreciamos." (*Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro para 1977–1978*, p. 7.)

Devemos começar a ensinar nossos filhos desde pequenos a serem gratos pelos dons que receberam e a agradecer àqueles que fazem coisas boas para eles. O Élder A. Theodore Tuttle relatou uma experiência ao ficar hospedado numa casa por ocasião de uma conferência de estaca:

"Hoje está presente aqui um jovem em cujo lar fui hóspede, durante uma conferência de estaca. Como ele tinha ido recentemente para a universidade, foi-me dado o seu quarto para eu passar a noite. Quando sua mãe, uma senhora muito gentil, mostrou-me o quarto e abriu o armário, vi um bilhete escrito à mão, preso à vara de pendurar roupa, que dizia:

'Mãe,

Muito obrigado por tudo o que fez para tornar este um 'verão especial'. A senhora é uma mãe maravilhosa e eu agradeço a Deus pela bênção de ser *seu* filho.

Eu a amo e agradeço tudo o que faz por mim. Até novembro.

Paul.'

Enquanto eu lia, ela fez uma pausa, dizendo-me em seguida:

'Espero que o senhor não se importe de pendurar suas roupas aqui. Este bilhete ainda é muito precioso para mim. Sabe, cada vez que abro este armário, eu o leio de novo, e gostaria de deixá-lo aí mais tempo'."

(*What Kind of Thanks?*, Brigham Young University Speeches of the Year, 26 de novembro de 1968, p. 5.)

- Como esse filho demonstrou gratidão? Como se sentiu a mãe? De que outras formas os filhos podem demonstrar sua gratidão aos outros familiares? E a seus professores, na escola e na Igreja? E a outras pessoas?

Podemos ensinar nossos filhos a serem gratos por todas as criações do Pai Celestial. Podemos mostrar-lhes a beleza das flores, das estrelas, do pôr-do-sol e todos os outros aspectos da natureza, passeando com eles para que vejam todas essas coisas. A mudança das estações nos proporciona oportunidade de chamar sua atenção para as bênçãos de Deus. Se quisermos que nossos filhos reconheçam esses dons de Deus, devemos tirar algum tempo para demonstrar-lhes nossa própria gratidão.

Quando fazemos com que nossos filhos participem em família de obras de caridade para com aqueles que necessitam, ou que são menos afortunados do que nós, contribuímos para que reconheçam suas bênçãos. Com isso, podemos mostrar nossa gratidão pelas bênçãos de estarmos em condições de servir.

É importante que orações de louvor e gratidão sejam proferidas em nossa família. Sobre isso, o Presidente N. Eldon Tanner disse: "Fiquei profundamente comovido certo dia, quando, logo após nossa oração em família, uma de nossas filhinhas me disse: 'Pai, eu não acho que devamos pedir mais bênçãos. O Senhor tem sido muito bom para nós, mas acho que devemos pedir-Lhe que nos ajude a sermos dignos das bênçãos que já recebemos'. Desde aí, temos tentado demonstrar, com mais diligência, nossa gratidão ao Pai Celestial". [*Seek Ye First the Kingdom of God*, (1973) pp. 159–160]

- Como as demonstrações de gratidão nas orações podem ensinar nossos familiares a estarem mais cônscios de suas bênçãos?

Conclusão

A gratidão é um sentimento que deveria ser evidente em nossa vida, individualmente ou em família. Temos sido muito abençoados e deveríamos demonstrar gratidão constante pelas bênçãos. Externando nosso agradecimento ao Pai Celestial e aos outros, ajudaremos nossos filhos a desenvolverem em si essa mesma virtude. Sentiremos o amor aumentar em nosso lar. Deus prometeu: "E aquele que receber todas as coisas com gratidão será glorificado; e as coisas desta Terra ser-lhe-ão acrescentadas, mesmo centuplicadas, sim, mais". (D&C 78:19)

Desafio

Lembre-se das pessoas que fazem coisas importantes para você (amigos, professores, líderes do sacerdócio, pais, familiares, empregados), e descubra meios de demonstrar-lhes sua gratidão.

Debata essa virtude na noite familiar. Ajude seus filhos a mostrarem-se gratos pelos outros e aumentar as expressões de gratidão nas orações familiares. Escolha uma pessoa a quem você é grata e, no decorrer da semana, faça algo para demonstrar sua gratidão.

Escrituras Adicionais

- Salmos 100 (salmo de louvor)
- I Tessalonicenses 5:18 (dar graças em tudo)
- I Timóteo 2:1 (exortação para que demos graças)
- Apocalipse 7:12 (anjos louvando a Deus)
- Mosias 2:23–25 (nossa dívida para com Deus)
- Alma 7:23 (devemos agradecer por tudo o que recebemos)
- Alma 37:37 (tenhamos o coração cheio de agradecimento)
- Doutrina e Convênios 46:32 (devemos render graças a Deus por todas as bênçãos com que somos abençoados)
- Doutrina e Convênios 88:33 (a importância de nos regozijarmos com os dons de Deus)

Preparação da Professora

Antes de apresentar esta lição:

1. Examine a letra do hino "Conta as Bênçãos" (*Hinos*, nº 57; *Princípios do Evangelho*, p. 316)
2. Se desejar, designe às irmãs a apresentação de histórias escrituras ou citações da lição.

ÍNDICE

A

Aborto, líder fala sobre, 112–113
Acidentes
  lidar com, 191
  prevenir, 185–191
Ações, pensamentos influenciam, 67–68
Administração de recursos, 145–146
Adversidade (ver "Provações e adversidade")
Aflição (ver "Provações e adversidade")
Água, armazenamento de, 218
Ajuda, receber dos líderes do sacerdócio, 107
Ajudar
  os mestres familiares, 138
  outras pessoas a viver a Palavra de Sabedoria, 39–42
Ala, na estrutura da Igreja, 93
Alimentos
  a serem evitados, 35–37
  adequados, 173–174
  armazenamento de, 146, 216–218
  e exercício, 146–147
  para mães e bebês, 179–180, 181–182
  que devemos comer, 35, 173
Alimentos, grupos de, 173, 176–177
Almas, valor das
  amar os outros como a nós mesmos, 82–83
  e o ensino familiar, 135–138
  Jesus Cristo conhece o, 82
  lição sobre, 80–85
  nosso nascimento divino, 80–82
  ser mais cristão em relação aos outros, 83–85
Ambiente influencia os pensamentos, 66–67
Amor
  aos outros, é propósito da organização da Igreja, 95
  como resultado do divertimento em família, 223–225
  de Jesus pelas pessoas que liderou, 250
  exigido que mostremos aos outros, 82–83
  pelos bebês, 183
  pelos pais, 127–130
  perdão mostra amor cristão, 58–61
Ancestrais, lembrar de nossos, 163–164
Os Anti-nefi-leítas Enterrando Suas Armas, Os, gravura 11
Anunciação: O Anjo Gabriel Aparece a Maria, gravura 5
Aprender
  a ser honesto, 53–54
  desenvolver capacidade para, 292
  é necessário para o progresso, 282–283
  em casa, 283–285
  enriquece nossa vida, 290–291
  exige esforço, 288–290

lição sobre, 282–292
na escola, 285–286
na Igreja, 286–288
oportunidades numerosas para, 283–288
Arbítrio e responsabilidade
arbítrio exige escolhas, 12–13
escolhas têm conseqüências, 13–15
influência de Satanás sobre o, 12–13
lição sobre, 11–17
liderança de Jesus baseada em, 252
princípio eterno, 11–12
responsabilidade pelas escolhas, 15–16
Armazenamento doméstico
água, 218
alimentos, 216–218
combustível, 218–219
e auto-suficiência, 144–146
lição sobre, 214–220
necessidade de, 214–216
roupas, 218
suprimentos para um ano, 216
Artimanhas de Satanás, 110–112
Atitude, importante quando pagamos dízimos e ofertas, 49–50
Auto-suficiência, desenvolver
bênçãos da, 143
lição sobre, 143–151
seis áreas para, 143–148

B

Bebês, cuidar de (ver "Cuidados com a mãe e o bebê")
Bênçãos
de obediência à Palavra de Sabedoria, 37–39
de se guardar o dia santificado, 25–26
de ser honesto, 54–55
do pagamento de dízimos e ofertas, 45–46
vem depois da tribulação, 124
Bens
construir o reino de Deus com os, 75–77
usar com sabedoria, 145–146

C

Casa
aprender dentro de, 283–285
desenvolver liderança em, 247–248
ensinar gratidão em, 308–310
lição sobre, 229–237
manter bonita e arrumada, 229–230
melhorar, 230–232
trazer espiritualidade para, 232–235
Casamento, líder fala sobre, 113
Chamados (ver "Serviço na Igreja")
Chefe da família e mestres familiares, 138–139
Choque, como tratar o estado de, 203–205
Choque elétrico, como tratar o, 205
Combustível, armazenamento de, 218–219
Comunicação com o Pai Celestial por meio da oração, 293–295
Conseqüências, escolhas tem 13–15
Controlar nossos pensamentos, 68–71
Controle de natalidade, líder fala sobre, 115
Convênios, renovar é um propósito da organização da Igreja, 96
Corpo, cuidados com o , 185
Crença na honestidade, 51–52
"O Cristo Vivo", VIII
Cristo Aparece aos Nefitas, gravura 12
Cristão, ser 83–85
Criação—Seres Vivos, gravura 1
Cuidados
com a casa (ver "Casa")
com a mãe (ver "Cuidados com a mãe e o bebê")
com mulheres grávidas (ver "Cuidados com a mãe e o bebê")
com os bebês (ver "Cuidados com a mãe e o bebê")

Cuidados com a mãe e o bebê
bebês, 182–183
grávidas, 170–181
lição sobre, 179–184
parto, 181
parturiente, 181–182

D

Decisões
lição sobre, 263–270
manter, 268–269
propósito das, 263–265
sábias, 265–266
ter sabedoria ao tomar, 266–268
"Declaração da Sociedade de Socorro", xi
Delegar (ver "Responsabilidade, delegar")
Desenvolvimento da auto-suficiência (ver "Auto-suficiência, desenvolver")
Deficiências, envolver membros portadores de, vi–vii
Desonestidade
começa com as pequenas coisas, 53
ferramentas de Satanás, uma das, 52
Dia Santificado
adoração no, 29–31
bênçãos do, 25–26
descansar no, 29–31
guardar o, 26–31
lição sobre, 25–33
por que devemos santificar o, 25–26
preparação para o, 26–29
trabalho no, 31
Diários, 156–157
Dinheiro, usar com sabedoria, 145–146, 175
Distrito, na estrutura da Igreja, 93
Divertir-se com a família,
adaptar as necessidades, interesses e habilidades para, 227–228
lição sobre, 221–228
necessidade de, 221–223
promove o amor e a união, 223–225
requer planejamento, 225–227
Divórcio, líder fala sobre, 113–114
Dízimo, lei do (ver "Dízimos e Ofertas")
Dízimos e ofertas
atitude é importante quando pagamos, 49–50
bênçãos do pagamento de, 45–46
definição da lei do dízimo, 43
definição de ofertas, 46–48
lição sobre, 43–50
Dons do Espírito
benefícios dos, 19–24
lição sobre, 18–24
preparar-se para receber, 19
receber, 18
Drogas, líder fala sobre, 114

E

Educação (ver "Aprendizado")
Emprego, desenvolver habilidades para ter um, 143–145
Envenenamento, como tratar, 202–203
Escolhas
arbítrio exige, 12–13
princípio eterno, 11–12
responsável por, 15–16
têm conseqüências, 13–15
Escrituras, estudo das
conhecer Jesus Cristo por meio do, 5
continuar aprendendo, 282–283
para ajudar nas provações, 122
Espírito
em casa, 232–235
(ver também "Espírito Santo")
Espírito Santo
ajuda a manter os pensamentos puros, 71
ajuda a resistir ao mal, 117
ajuda nos chamados, 243–245
Esforço exigido para o aprendizado, 288–291
Estaca, na estrutura da Igreja, 93

Estrutura da Igreja, 92–95
Exemplo
  seguir o de Jesus, 253–254
  outros seguirão nosso, 247–250

F

Fé
  dom da, 22–23
  em Jesus Cristo ajuda nas provações, 121
Família
  "Proclamação ao Mundo", x
  chefe da, e mestres familiares, 138–139
  conteúdo de registros de, 154–157
  divertir-se com a (ver "Divertir-se com a família")
  e ordenanças, 163
  história da (ver "História, pessoal e familiar")
  mestres familiares, responsabilidade dos 135–138
  metas (ver "Metas, pessoais e familiares")
  na estrutura da Igreja, 93
  oração fortalece a, 298–301
  orar com a (ver "Oração, individual e familiar")
Ferimentos (ver "Primeiros Socorros")
Fuga para o Egito, gravura 6

G

Genealogia (ver "Responsabilidades para com o templo e a história da família")
Gratidão
  ao Senhor, 303–307
  aos outros, 307–308
  aos pais, 128–134
  ensinar em casa, 308–310
  lição sobre, 303–311
  por intermédio da oração, 303–307
Grávida, cuidados com a mulher (ver "Cuidados com a mãe e o bebê")

H

Hemorragia, como estancar uma, 200
História, pessoal e familiar
  começar a, 157–158
  conteúdo dos registros de família, 154–157
  importância de registrar a, 152–154
  lição sobre, 152–159
História da família e templo
  ancestrais, lembrar dos, 163-164
  diretrizes, 164–167
  freqüência ao templo, 161–163
  lição sobre, 160–169
  maneiras de participar na, 167
  ordenanças pelos antepassados falecidos, 163
  ordenanças são para a salvação, 160
  receber ordenanças, 160–161
  recomendação para o templo, 161–163
  registrar informações, 164
Homossexualidade, líder fala sobre a, 115
Honestidade
  bênçãos recebidas devido a, 54–55
  lição sobre a, 51–56
  membros acreditam em, 51–52
  podemos aprender, 53–54
  Satanás desencoraja a 52
Honrar os pais (ver "Pais, honrar")

I

Igreja, freqüência
  aprender por intermédio da, 286–288
  conhecer Jesus Cristo por meio da, 5–6
  no Dia Santificado, 26–29
Igreja, serviço
  como somos chamados para servir, 241–242
  lição sobre, 240–246
  oportunidades numerosas de, 240–241

receber ajudar para cumprir chamados, 243–245
responsabilidade pelos chamados, 245
Igreja, organização da
estrutura da, 92–95
Jesus Cristo é o líder, 88
lição sobre, 88–98
profetas revelam a vontade do Senhor sobre a, 88–92, 99–100
propósito da, 95–97
Imoralidade sexual, líder fala sobre, 113
Informação sobre história da família, registrar, 164
Interesses, adaptar ao divertimento da família, 227–228
Itens de primeiros socorros, 191–193

J

Jejum, para ajudar em provações, 122
Jesus Cristo
cabeça da Igreja, 88
chama líderes, 106–107
conhece o valor das almas, 82
conhecer, praticando Seus ensinamentos, 6–9
fé em, ajuda nas provações, 121
lição sobre, 2–10
líder ideal, 250–253
meios de conhecer, 5–9
necessidade de conhecer, 4
padrão para delegar responsabilidade, 258–260
por que precisamos de, 2–4
revela Sua vontade por intermédio dos profetas, 88–92, 99–100, 107
seguir o exemplo de, 83–85, 253–254
tornar-se como, 9
Jesus Acalmando a Tempestade, gravura 7
Jesus Expulsa os Mercadores do Templo, de Carl Bloch, gravura 8

L

Lei
de saúde (ver "Palavra de Sabedoria")
do dízimo (ver "Dízimos e ofertas")
Leí e Seu Povo Chegam à Terra Prometida, gravura 10
Lições
orientação para o professor sobre as, v–vi
uso das, v
Lidar com provações e adversidade, 120–124
Líderes
ajudam em nossos chamados, 243–245
chamados por Deus, 106–107
lição sobre, 99–109
necessidade de bons, 247–250
oferecem ajuda pessoal, 107
qualidades dos bons, 250–253
receber ajuda pessoal dos, 107
responsabilidade de ganhar testemunho das revelações dos, 100–104
saber a vontade de Deus por intermédio dos, 99–100, 107
são chamados por Deus, 106–107
Líderes falam sobre
aborto, 112–113
casamento, 113
controle de natalidade, 115
divórcio, 113–114
drogas, 114
homossexualidade, 115
imoralidade sexual, 113
papel da mulher, 114
pornografia, 114
Liderança, desenvolver
em casa, 254–255
importância de obedecermos à, 247–250
Jesus é o líder ideal, 250–253
lição sobre, 247–256

necessidade de bons líderes, 247–250
qualidades de um bom líder, 250–253
seguir o exemplo de Jesus, 253–254
Línguas, dom de, 20–21
Limpeza, da casa, 229–230

M

Mães, cuidado com as (ver "Cuidados com a mãe e o bebê")
Mal, resistir ao
decidir, 116–117
Espírito Santo ajuda a, 117
lição sobre, 110–118
poderes de Satanás, propósitos e artimanhas, 110–112
Manual
propósito do, v
uso do, v–vi
Maria e o Senhor Ressuscitado, gravura 9
Mestres familiares
ajudar os, 138
e o chefe da família, 138–139
lição sobre, 135–142
responsabilidade dos, 135–138, 139–142
Metas, pessoais e familiares
alcançar, 278–279
estabelecer, 272–278
lição sobre, 271–281
necessidade de, 271–272
Missão, na estrutura da Igreja, 93–95
Moisés e a Serpente de Bronze, gravura 3
Mórmon Despede-se de uma Nação Outrora Grande, gravura 13
Mortos, providenciar ordenanças para os, 163
Mulher, grávida (ver "Cuidados com a mãe e o bebê")

N

Nascimento, nosso é divino, 80–82
Necessidades
adaptar o divertimento da família às, 227–228
oração atende às nossas, 296–298
organização da Igreja preenche, 96–97

O

Obedecer aos líderes, 247–250
Obediência
à Palavra de Sabedoria traz bênçãos, 37–39
Jesus era consistente na, 253
necessária para receber os dons do Espírito, 18
Ofertas (ver "Dízimos e ofertas")
Oportunidades de aprendizado são inúmeras, 283–288
Oração, individual e familiar
ajuda na tomada de decisões, 266–267
ajuda nas provações, 122
atender às necessidades pessoais por meio da, 296–298
comunicar-se com o Pai Celestial por meio da, 293–295
conhecer Jesus Cristo por intermédio da, 6
fortalecer a família por intermédio da, 298–301
lição sobre, 293–302
Oração individual (ver "Oração, individual e familiar")
Ordem, manter a casa em, 229–230
Ordenanças
necessárias para a salvação, 160
pelos mortos, 163
realizar, propósito da organização da Igreja, 96
receber, 160–161
Organização da Igreja (ver "Igreja, organização da")

Organizações auxiliares, na estrutura da Igreja, 95
Ossos, cuidado com os, 209
Outros
  ajudar os, a viver a Palavra de Sabedoria, 39–42
  demonstrar apreço pelos, 307–308
  é exigido que demonstremos amor aos, 82–83
  ser mais cristão com os, 83–85

P

Pai Celestial
  mostrar gratidão ao, 303–307
  orar para comunicar-se com o, 293–295
  somos todos filhos do, 80–82
Pais, honrar
  lição sobre, 126–134
  maneiras de, 127–134
  por que devemos, 126–127
Palavra de Sabedoria
  ajudar os outros a viver a, 39–42
  alimentos que devem ser evitados, 35–37
  alimentos que devemos ingerir, 35
  bênçãos da obediência à, 37–39
  lição sobre, 34–42
  revelação sobre, 34
Parto, 181
Pensamentos
  controlar os, 68–71
  Espírito Santo ajuda com os, 71
  influenciam ações, 67–68
  lição sobre, 66–72
  recebem influência do ambiente, 66–67
Pessoal
  diário (ver "diários")
  história (ver "História, pessoal e familiar")
  metas (ver "Metas, pessoais e familiares")
Perdão
  é exigido que perdoemos, 61–62
  lição sobre, 57–65
  mostra amor cristão, 58–61
  necessário para o progresso, 62–64
Plano de Salvação, aprender a respeito do, propósito das organizações da Igreja, 95–96
Planejar, é necessário para o divertimento da família, 225–227
Pornografia, líder fala sobre, 114
Poderes de Satanás, 110–112
Preparação
  exemplo de Jesus, 250
  para fazer refeições saudáveis, 174–175
  para o Dia Santificado, 26–31
  para prestar primeiros socorros, 194
  para receber os dons do Espírito, 19
  por intermédio dos chamados da Igreja, 240–241
Presidentes da Igreja, gravura dos, 90
Primeiros Socorros
  choque elétrico, como tratar, 205
  choque, como tratar, 203–205
  cuidados com o corpo, 185
  envenenamento, como tratar de casos de, 202–203
  hemorragia, como estancar, 200
  itens necessários para, 191–193
  lição sobre, 185–213
  lidar com acidentes, 191
  mover uma vítima, 209–213
  ossos, como tratar quando quebrados, 209
  preparação para prestar, 194
  prevenir acidentes, 185–191
  queimaduras, como tratar, 206–209
  ressuscitação cardiorrespiratória (RCR), como fazer, 194–199
  respiração, como restaurar, 194–200
  sufocamento, como tratar casos de, 196

Progresso
aprendizado é necessário para o, 282–283
perdão é necessário para o, 62–64
Profecia, dom de, 18
Profetas
conhecer Jesus por intermédio das palavras dos, 6
responsabilidade de ganhar testemunho dos, 100–104
Senhor revela Sua vontade por meio dos, 88–92, 99–100
Propósito
da organização da Igreja, 95–97
das provações e adversidades, 119–129
de honrar os pais, 126–127
de tomar decisões, 263–265
do manual, v
Propósitos de Satanás, 110–112
Provações e adversidade
bênçãos vêm depois das, 124
lição sobre, 119–125
lidar com, 120–124
propósito das, 119–120

Q

Qualidades da boa liderança, 250–253
Queimaduras, como tratar, 206–209
Quóruns do Sacerdócio, na estrutura da Igreja, 95

R

Ramo, na estrutura da Igreja, 93
RCR (ver "Ressuscitação cardiorrespiratória")
Ressuscitação cardiorrespiratória (RCR), como fazer, 194–199
Rebeca na Fonte, gravura 2
Recomendação para o templo, 161–163
Refeições
alimentos adequados nas, 173–174
grupos de alimentos, 173, 176–177
idéias para preparar refeições saudáveis, 174–175
lição sobre, 172–178
regulares, 173
Registros
da história da família, 164
familiares, conteúdo dos, 154–157
Reino de Deus, construir o
com bens, 75–77
com sacrifício, 75–78
com talentos, 74–75
com tempo, 73–77
lição sobre, 73–79
Resistir ao mal (ver "Mal, resistir ao")
Respiração, como restaurar, 194–200
Responsabilidades
dos mestres familiares, 135–142
dos pais (ver "Pais, honrar")
para com o templo e a história da família, 160–169
Responsabilidades, delegar
importância de, 257–258
lição sobre, 257–262
padrão de Jesus quanto a, 258–260
para cumprir as próprias responsabilidades, 260–261
Revelação
pessoal, dom de, 21
sobre o sacerdócio, 91
sobre saúde, 34
Revelações, responsabilidade de ganhar um testemunho das, 100–104
Roupas, armazenamento de, 218
Rute Respigando no Campo, gravura 4

S

Sacerdócio
apoio aos líderes do, 106–107
bênçãos do, ajudam nas provações, 122
dado a todos os homens dignos, 91
líderes do, ajudam-nos, 107

Sacrifício, lei do, 75–77
Sala das Noivas no Templo de Washington, D.C., gravura 17
Satanás, ferramentas de, 52, 110–112
Saúde
  cuidados com a mãe e o bebê, 181–183
  espiritual, emocional e social, 147–148
  física, 146–147
  lei de (ver "Palavra de Sabedoria"
Segurança, 185–193)
Salvação, plano de (ver "Plano de salvação")
Satanás, armadilhas, poderes, propósitos e armas de, 110–112
Serviço
  é um propósito da organização da Igreja, 96
  na Igreja (ver "Igreja, serviço")
  no dia santificado, 29–31
  para ajudar nas provações, 123
Sufocamento, como tratar o, 196
Suportar fardos nas provações, 123–124
Suprimentos, para um ano, 216

T

Talentos
  adaptar o divertimento da família de acordo com os, 227–228
  construir o reino de Deus com talentos, 74–75
  desenvolver o, propósito da organização da Igreja, 96
Templo
  freqüência, 161–163
  responsabilidades para com o (ver "Responsabilidades, para com o templo e a história da família")
Templo de Anchorage Alasca, gravura 16
Testemunho
  das revelações, 100
  dos profetas, 100–104
Tempo, construir o reino de Deus com, 73–74
Tradução, dom da, 20–21
Três Jovens Resgatam a Companhia Martin de Carrinhos de Mão, gravura 15

U

União
  por meio do serviço, 80–82
  proporcionada pelo divertimento em família, 223–225

V

Vítima, mover uma, 209

GRAVURAS

Esta seção contém gravuras selecionadas do Pacote de Gravuras do Evangelho (34730 059). Essas gravuras podem ser usadas como recurso adicional para o estudo do evangelho e para o ensino em casa e na Igreja.

Velho Testamento

1. A Criação—Seres Vivos
   Gênesis 1:20–25; Moisés 2:20–25; Abraão 4:20–25

2. Rebeca na Fonte
   Gênesis 24

3. Moisés e a Serpente de Bronze
   Números 20:17, 21; 21:4–9; João 3:14–15; 1 Néfi 17:41; Alma 33:19–20; Helamã 8:14–15

4. Rute Respigando no Campo
   Rute 1–4

Novo Testamento

5. A Anunciação: O Anjo Gabriel Aparece a Maria
   Isaías 7:14; Lucas 1:26–38; Mosias 3:8; Alma 7:10

6. Fuga para o Egito
   Mateus 2:13–15, 19–23

7. Jesus Acalmando a Tempestade
   Mateus 8:23–27; Marcos 4:36–41; Lucas 8:22–25

8. Jesus Expulsa os Mercadores do Templo (de Carl Bloch. Usado com permissão do National Historic Museum, Frederiksborg, Hillerød.)
   Mateus 21:12–15; Marcos 11:15–17; Lucas 19:45–46; João 2:13–16

9. Maria e o Senhor Ressuscitado
   João 20:10–18

Livro de Mórmon

10. Leí e Seu Povo Chegam à Terra Prometida
1 Néfi 18:5–24

11. Os Anti-Nefi-Leítas Enterrando Suas Armas
Alma 23–24

12. Cristo Aparece aos Nefitas
3 Néfi 8:12, 20–23; 11:1–12

13. Mórmon Despede-se de uma Nação Outrora Grande
Mórmon 6–7; 8:2–3

História da Igreja

14. Meninas Salvam o Livro de Mandamentos *Nosso Legado: Resumo da História de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, p. 41*

15. Três Jovens Resgatam a Companhia Martin de Carrinhos de Mão
Nosso Legado: Resumo da História de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, p. 77–80

Gravuras de Templos

16. Templo de Anchorage Alasca

17. Sala das Noivas (Templo de Washington, D.C.)

A. FRIBERG

16

17

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE
4 02311 14059 6
31114 059